FEMEIA.

septembrie
nr. 9 (130) 2017
8,99 lei

FEMEIA. septembrie 2017 www.femeia.ro

ASTRO
Între sigur și riscant, unde te afli?

7 motive să-ți masezi picioarele

INTERVIU
Alina Pușcaș: *Am o viață frumoasă*

MODĂ
Imprimeul exotic

REȚETE
Dulciuri (ne)vinovate fără zahăr

PRACTIC
Termenul de valabilitate al obiectelor din casă

CĂLĂTORII
Raiul din Munții Semenic

REPORTAJ
Afaceri pornite dintr-o nevoie personală

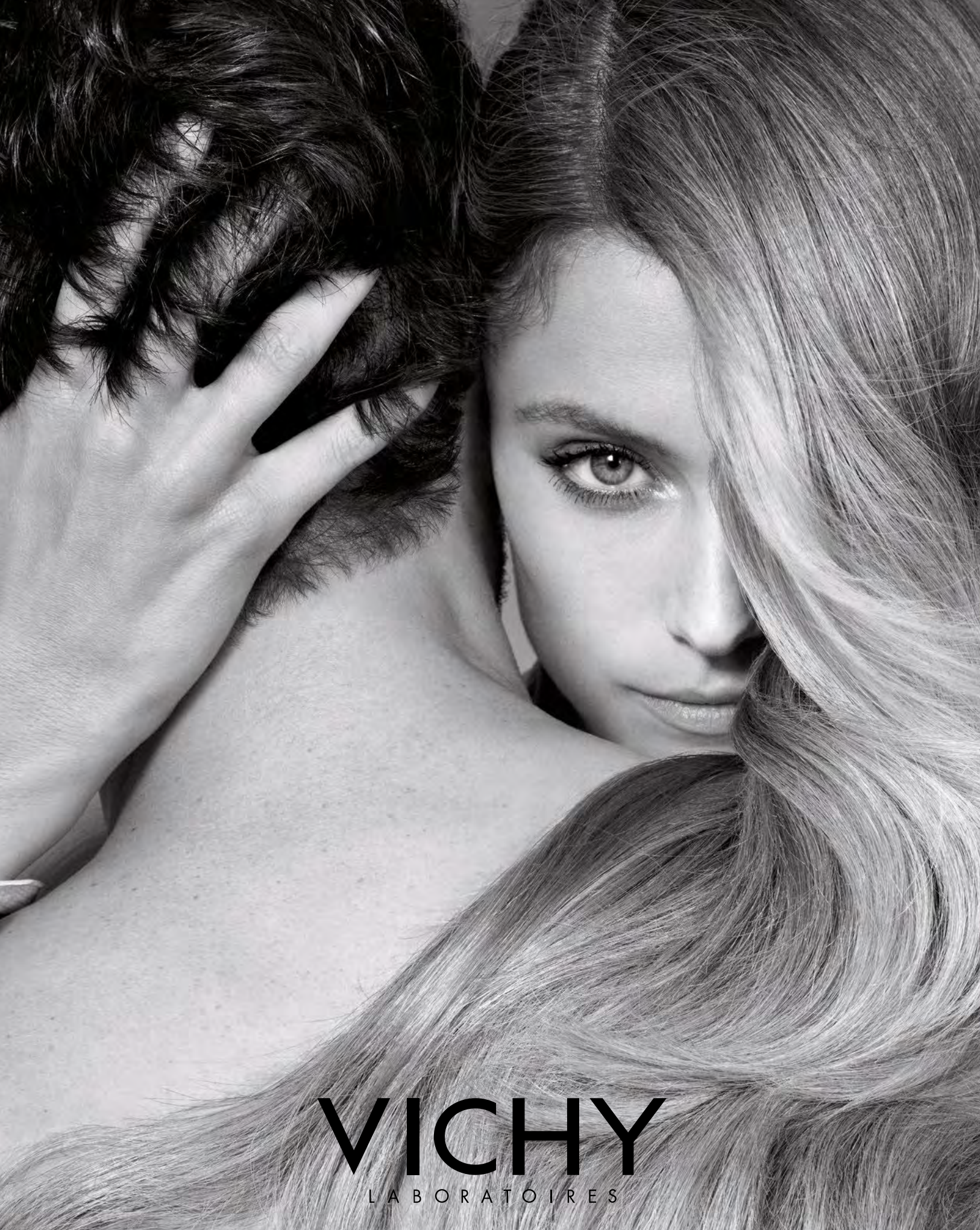
Acordă-ți timp și atenție!

Cum să ai o săptămână zen

Machiaj și ținute potrivite pentru sport

Mese cu program sau dieta de la fix

09 >
5 948364 180714


VICHY
LABORATOIRES

REZULTATE VIZIBILE ÎMPOTRIVA CĂDERII PĂRULUI
DUPĂ 3 SĂPTĂMÂNI*.

DERCOS
TECHNIQUE

[3 BREVETE- 2 STUDII CLINICE]
AMINEXIL CLINICAL 5
Tratament cu acțiune multiplă împotriva căderii părului

Pentru bărbați

Pentru femei

Cercetătorii Dercos au concentrat 20 de ani de expertiză împotriva căderii părului într-o nouă formulă îmbogățită cu cele mai bune ingrediente active ale laboratoarelor noastre, inclusiv **Aminexil**, moleculă recunoscută cu acțiune împotriva căderii părului. Aminexil acționează la nivelul a 5 indicatori cheie pentru un păr și un scalp cu un aspect mai sănătos. După 3 săptămâni, **căderea părului este vizibil redusă**.
Rezultate vizibile, **chiar și după încheierea tratamentului**.*

Descoperiți testimonialele consumatorilor satisfăcuți pe www.vichy.ro

Disponibil în două formule, pentru bărbați și pentru femei.

Nr.1 ÎN EUROPA ÎMPOTRIVA CĂDERII PĂRULUI**

FORMULĂ CONCEPUTĂ DE LABORATOARELE VICHY
CU APĂ TERMALĂ MINERALIZANTĂ VICHY
HIPOALERGENICĂ
EFICACITATE DEMONSTRATĂ DE MEDICII DERMATOLOGI
EXCLUSIV ÎN FARMACII

* Test consumatori, 102 femei și bărbați ** IMS Health - Pharmatrend International - Piața produselor împotriva căderii părului - În farmaciile din 8 țări europene inclusiv Franța (+ drogherie), Germania (+ comandă prin poștă), Italia (+ drogherie), Spania (+ drogherie), Elveția, Belgia, Olanda și Austria - Anii 2013, 2014 și 2015, ca valoare și volum.

38
MODĂ

Nuanțe puternice, imprimeuri florale diferite și multe culori, pentru un look cât mai actual la final de vară. Poartă-ți vara și în luna septembrie!

Blazerul nu mai este articolul vestimentar anost pe care să-l porți doar în exterior, ci poate fi integrat în ținute stilate de birou

46

FEMEIA.
Acordă-ți timp și atenție!
Cum să ai o săptămână zen
Machiaj și ținute potrivite pentru sport
Mese cu program sau dieta de la fix

p. 112
p. 26
p. 14
p. 38
p. 92
p. 58
p. 108
p. 52
p. 24
p. 28
p. 86

Foto:
© HEPTA

sumar FEMEIA.

septembrie 2017

8 **30 de zile**
Știri, informații de ultimă oră, activități de timp liber
14 **Alina Pușcaș: *Am o viață frumoasă***
18 **O româncă de sânge german**
21 **Părerea mea**

FRUMUSEȚE

22 **Pentru un bronz seducător**
24 **Săptămână zen**
26 **7 argumente să-ți masezi picioarele**
28 **Sportul limitează frumusețea?**
30 **Revitalizare la minut**
32 **Q&A frumusețe**
34 **Noutăți din frumusețe**
36 **Lecția de stil**

MODĂ

38 **Imprimeul exotic**
44 **În largul tău când faci sport**
46 **Blazerul, noua piesă-cheie**
48 **Noutăți din modă**
50 **Nana Mouskouri a cucerit lumea datorită unei anomalii**
51 **Cu mănuși**

DIN VIAȚĂ

52 Antreprenor de voie, de nevoie
58 Termenul de valabilitate al obiectelor din casă
60 Detoxificarea digitală
62 Academia banilor
64 Farmacia naturii le-a croit destinul
68 Un bărbat în slujba frumuseții

STARE DE BINE

70 Cum reduci îngrijorarea din viața ta
72 Q&A psiho
74 Explorator
76 Stâlpul societății
78 7 motive pentru care ești somnoroasă mereu
80 Autoimunitatea sau atacul organismului asupra lui însuși
82 Fețele colesterolului
84 (Ne)cunoscuta lămâie
86 Dieta de la fix
88 Q&A sănătate
90 Noutăți din sănătate

POFTĂ BUNĂ!

92 Plăceri (ne)vinovate
98 Kale, aliment-minune
99 Rețetă în pași
100 Noutăți din bucătărie

TIMP LIBER

102 Salvați de... clopoțel
104 Busuiocul, plantă-minune
106 Orașul Țarilor, la o aruncătură de băț
108 Am ajuns în Rai sau în Munții Semenic?
110 Horoscop
112 Între sigur și riscant, unde te afli?

60 DIN VIAȚĂ

Trăim în era tehnologiei și avem la dispoziție tot mai multe dispozitive. Însă folosirea lor în exces ajunge să ne dăuneze.

92 POFTĂ BUNĂ!

O prăjitură ne șterge ca prin vis oboseala de pe chip sau ne face să zâmbim după o zi lungă și grea. Da, se știe, zahărul este unul dintre cele mai nocive ingrediente, însă e greu să renunțăm la el. Vestea bună este că-l putem înlocui.

102 TIMP LIBER

Alarma ceasului provoacă de cele mai multe ori stres. Alegând ceasuri simpatice, alarme plăcute, te vei trezi cu alt tonus.

108

Transsemenicul, drumul ce urcă lin prin pădurile dese cu poieni verzi ce se deschid din loc în loc, te va face să crezi că ai ajuns în Rai.

Despre *rutină*

Cătălina
catalina.oprea@burda.ro

De când mă știu mi-au plăcut lucrurile sigure: să știu ce fac azi, săptămâna viitoare, ce fac în weekend, unde îmi petrec sărbătorile de iarnă și cu cine, unde plec în concediu și în ce condiții.

Adolescentă fiind, deși se practica foarte mult împrumutatul hainelor „ca între fete", m-am ferit cât am putut de aceste… mreje. Mi-a plăcut întotdeauna să am cartea mea, pixul meu, haina mea, casa mea, mobila mea. Să am lucrurile mele, alea pe care mi le-am permis, fără să sufăr că nu am vilă în loc de apartament, că nu am rochie de firmă în loc de rochia drăguță cumpărată la reduceri. Dimpotrivă, fiind mulțumită, chiar mândră că am reușit să am lucrul meu, cel pe care mi l-am dorit și pentru care am muncit. Cumva lucrurile s-au așezat tot timpul, astfel încât, mai devreme sau mai târziu, am reușit să obțin tot ce mi-am dorit. Cu răbdare, cu trudă, cu perseverență.

Poate din spirit de posesiune? Poate reminiscențe din generații trecute? Nu știu… Mai degrabă i-aș spune din dorința de previzibilitate, din dorința de a controla lucrurile, de a dispune de ele așa cum îmi doresc, de a mă bucura de ele când și cum mi-e pofta. Poate din dorința de rutină. Pentru că, așa cum spuneam, am fost tot timpul o persoană organizată. Să știu ce se întâmplă azi și câteva zile mai încolo sau chiar luni mi-a dat mereu un sentiment de siguranță și mi-a oferit posibilitatea să fac deseori mai multe lucruri decât aș fi crezut.

Poate că având acest punct de stabilitate mi-a fost mai lesne să accept „furtunile" aduse de viață, să integrez noul, schimbarea în viața mea, să mă adaptez din mers. Conștientă fiind că schimbarea este însăși viața. Lucruri bune mi-au adus atât rutina, cât și provocările apărute pe nepusă masă. Așadar, sunt bine-venite și una, și celelalte în viața mea!

FOTO: arhivă

Intră acum pe
www.facebook.com/femeia.ro
Apasă butonul
LIKE
Alătură-te celor
peste **588.000**
de fani!

LIDL.RO/FASHIONWEEK

DE LUNI
18 SEPTEMBRIE

LIDL

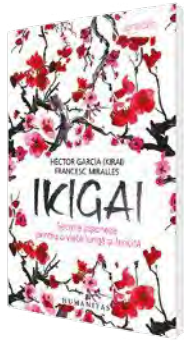
30 de zile

CARTE

A de la Armonie

de Oana Nicolau, editura Integral

Viața de cuplu este o călătorie fascinantă, descrisă pas cu pas în rândurile cărții de către Oana Nicolau, psiholog cu zece ani de experiență. Situațiile dificile pe care cuplurile le traversează sunt descrise cu ajutorul poveștilor reale din cabinet. Iar fericirea cuplului nu vine cu o rețetă, ci e mai degrabă bazată pe un cumul de idei și tehnici testate, care pot ghida pe oricine înspre atingerea armoniei în cuplu.



Ikigai

de Hector Garcia și Francesc Miralles, editura Humanitas

Cei doi autori descoperă filosofia Ikigai, respectiv secretele japoneze pentru o viața lungă și fericită, stând de vorbă cu persoane trecute cu mult de 100 de ani. Nu există un secret al longevității, viața trebuie trăită din plin și cu bucurie. Sunt lucruri mărunte pe care le putem face în fiecare zi și care, însumate, te fac să trăiești cu o stare bună mai mult. Fiecare pagină îți aduce o informație și îți trezește mintea. Da, stă în puterea noastră să fim centenari!

Gheața

de Vladimir Sorokin, Curtea Veche

Civilizația se năruie, oamenii se simt pierduți, chiar hrana și iubirea devin biete produse ale tehnologiei. Ajungi să duci dorul trecutului. Romanul vorbește despre o sectă care întrunește multe din trăsăturile unei organizații totalitare și despre căutarea paradisului pierdut al sufletului.

Reduceri pentru camping și grădină

Până pe 30 septembrie, Praktiker aduce reduceri de până la 40% la mii de produse pentru camping și grădină, fiind mai aproape de iubitorii vacanțelor ori ieșirilor în natură și de cei care și-au propus să își amenajeze ori să își redecoreze grădina. Articolele cu prețuri scăzute vor putea fi achiziționate din magazinele Praktiker din toată țara sau direct din magazinul online www.praktiker.ro.

Pentru casele cu animale

Noul aspirator Compact Power™ Animal Care de la Rowenta oferă performanță 3A și este ideal pentru cei care dețin animale de companie. Aceasta asigură curățarea eficientă a covoarelor, a suprafețelor dure, a mobilierului și lasă în urma sa o igienă impecabilă. Cu un design nou și atrăgător, aspiratorul are o superputere de absorbție, filtre ultraperformante, tub telescopic care ajunge în cele mai inaccesibile zone și sac Hygene+, pentru siguranța sănătății tale.

Ultima oră

de Alina Grozea

am citit, vă recomand Cătălina Oprea

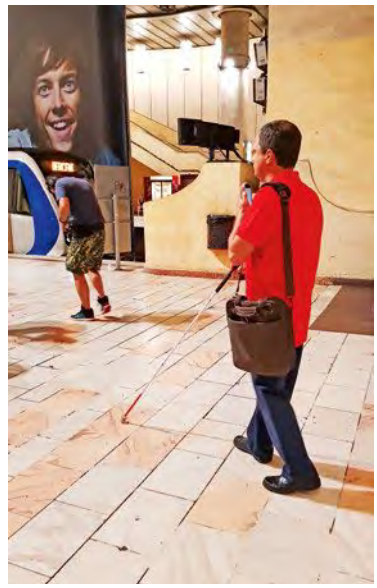
O carte interesantă prin maniera de construcție (două povești aparent fără legătură), prin spiritul fin de observație, prin verbul șfichiuitor, prin realismul pe alocuri dureros. Cu un ritm curgător, aflăm povestea lui și a ei, doi necunoscuți ale căror vieți se întretaie prin hazard, fiecare dintre ei aflat într-un punct mort al existenței proprii, prilej de reflecție nu tocmai comodă. Deși sunt doar două personaje și acțiune practic nu există, cartea este alertă și se citește dintr-o suflare. Finalul deschis este o întoarcere a celor doi către propria ființă, o redescoperire a propriei umanități, o ușă care lasă să se întrevadă o rază de speranță.

TEXT: Cătălina Oprea, Luminița Tăbăran, Corina Matei FOTO: PR, Cinemagia

Ionela Lehaci și Gianina Beleagă sunt campioane mondiale la dublu vâsle categoria ușoară, câștigând medalia de aur la Campionatul Mondial de canotaj pentru tineret din Bulgaria de la Plovdiv.

Metrou și pentru nevăzători

Persoanele nevăzătoare din București se pot deplasa mai ușor cu metroul datorită aplicației Tandem Access, finanțată de Fundația Orange în cadrul programului „Lumea prin Culoare și Sunet" și implementată de Asociația Tandem în parteneriat cu Metrorex. Aplicația este concepută de Florin Georgescu, președintele Asociației Tandem, el însuși nevăzător, pentru a ajuta persoanele cu deficiențe de vedere să călătorească cu metroul fără ajutorul unui însoțitor și fără a depinde de cei din jur.



Ceas cu GPS și monitor cardiac

Creat pentru cei mai exigenți entuziaști ai sportului, ceasul cu monitor de ritm cardiac, GPS integrat și conectivitate cu smartphone-ul devine un antrenor personal de încredere încă de la prima utilizare: după efectuarea primului antrenament de cel puțin 20 de minute, timp în care dispozitivul va colecta și analiza date, Mio MiVia Run 350 va putea apoi să afișeze nivelul personal de fitness și să creeze automat programe zilnice de training.

Cu aceste încălțări de la **Deichmann** vei fi în tendințele toamnei și te vei simți confortabil toată ziua.

Planuri tarifare fără roaming

Atenție! Operatorii mobili pot să ofere planuri tarifare (abonamente ori cartele) fără acces la servicii în roaming. Verifică la operator tipul de plan tarifar pe care îl ai înainte să pleci din țară!

30 de zile

Răsfăț și siluetă

Cu noile batoane proteice Gerlinéa cu ciocolată și zmeură, gustarea dulce nu-ți va lipsi din dietă, chiar dacă vrei să slăbești. Noile batoane sunt dietetice, cu zmeură și ciocolată neagră, un adevărat răsfăț culinar cu puține calorii, doar 100/baton. Umplutura răcoritoare de zmeură are un conținut redus de zaharuri, fără îndulcitori, bogat în proteine și este o sursă de vitamina C pentru vitalitate. Produsul este disponibil la raionul cu produse dietetice din marile lanțuri de magazine (preț recomandat: 36,9 lei/1 cutie de 12 batoane x 31 g) sau online pe www.nutrivita.ro.

Acesta este balsamul de care buzele tale au nevoie. Balsamul **Mr Bear Family** cu unt de cocos îți hidratează perfect buzele în orice situație.

FILM

Asasin american

Filmul dezvăluie povestea superagentului Mitch Rapp. Cu mult înainte să devină cel mai mare coșmar al teroriștilor, înainte să fie invidiat în secret, dar lăudat în public de politicieni, Mitch a fost doar un tânăr atlet talentat și fără probleme. Însă tragedia l-a lovit pe neașteptate. După nefericita întâmplare, este recrutat pentru un nou început într-un program operațional secret de elită. Acum este un alt om, cu o misiune de recuperare extrem de importantă. **Gen: thriller**

Febra lalelelor

Este o coproducție americano-britanică bazată pe romanul lui Deborah Moggach. Acțiunea are loc în Olanda secolului al XVII-lea, în orașul Amsterdam, filmul urmărind povestea unei tinere soții (Alicia Vikander) care începe o aventură pasională cu un artist (Dane DeHaan), angajat de către soțul ei (Christoph Waltz) să-i picteze portretul. Cei doi îndrăgostiți încep să parieze pe piața de bulbi de lalele, ca o modalitate de a strânge bani pentru a fugi împreună. **Gen: dramă**

În bătaia inimii

Din toamnă, Kanal D va difuza un nou serial de succes, „În bătaia inimii“. Producția va captiva încă de la primul episod prin intriga ce combină cu măiestrie iubirile complicate și povestea unei familii numeroase, puternic ancorată în viața socială.

INVESTEȘTE ÎN FERICIRE,
DĂRUIEȘTE VIAȚĂ LA
UNTOLD
În România, 1 din 2 copii bolnavi de cancer moare. Și din cauza infecțiilor spitalicești. În Europa, 80% trăiesc.
Împreună putem construi primele două camere sterile din Cluj-Napoca, la Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii.
BURSA DE FERICIRE

UNTOLD și Bursa de Fericire construiesc primele două camere sterile din Cluj-Napoca, la Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii, pentru a asigura pacienților tratamentul corespunzător în cazul leucemiilor și al altor tipuri de cancer.

Încă o generație de meseriași

Până pe 3 septembrie, pe parcursul a 5 săptămâni, 300 de elevi din 23 de școli profesionale și licee tehnologice din județele Argeș, Bacău, Dâmbovița și Buzău iau parte la Tabăra Meseriașilor din Țara lui Andrei, organizată la Bran de OMV Petrom. Elevii selectați studiază în domeniile petrol și gaze, turism și alimentație, industrie alimentară, mecanică, industrie textilă și pielărie, electromecanică și automatizări. Timp de câte o săptămână, ei participă la un program intens care vizează realizarea unui profil vocațional, dar și la cursuri de dezvoltare personală, ateliere practice și seri tematice.

Călătorii planificate online

Conform unui studiu realizat de momondo în 2017, planificarea online a vacanței este o opțiunea populară în rândul călătorilor din întreaga lume. Românii caută, la rândul lor, idei de vacanță în online: jumătate dintre călătorii români își planifică vacanța prin intermediul site-urilor dedicate călătoriilor.

Răcorire și energie pozitivă

Noul XS Power Drink Orange Kumquat Blast de la Amway combină gustul de portocale cu o notă exotică de kumquat.
Preț:
101,14 lei/bax

De la stânga la dreapta: Dan Iacob, director general Grupul Editorial Art, Philipp Haussmann (Germania), CEO Klett Gruppe, și Bojan Vrtač (Slovenia), CFO Klett Gruppe Europa de Est

Premieră pe piața de carte educațională

Grupul Editorial Art și Klett Gruppe (Germania), unul dintre cele mai mari grupuri editoriale educaționale din Europa, au semnat un parteneriat care aduce în România 125 de ani de experiență în conceperea și redactarea de manuale școlare și de materiale auxiliare educaționale. Manualele și materialele auxiliare concepute în cadrul parteneriatului se adresează grupei de vârstă 6-18 ani (clasele 0-XII), fiind planificată extinderea și pe piața preșcolară.

30 de zile

Vârciu, campion la poker

Liviu Vârciu a câștigat turneul VIP organizat în cadrul PokerStars Festival București și, pe lângă trofeu, și-a adjudecat premiul cel mare, un pachet de participare la PokerStars Championship Barcelona. „Barcelona va fi primul mare Turneu VIP PokerStars Festival la care voi participa. Și pot și câștiga. De ce nu?“, a declarat Liviu Vârciu.

George are show

E tânăr, charismatic și cu un succes nebun în tot ceea ce a întreprins până acum în lumina reflectoarelor, fie că este vorba de muzică sau de proiecte în televiziune. George (ex Jorge) va intra în familia Kanal D și va prezenta una dintre cele mai longevive și de succes emisiuni-concurs din istoria televiziunii mondiale: Match Game (Super Potriveala).

Fecioarele noastre grabnic ajutătoare

Răzvan Mazilu semnează regia și coregrafia proiectului „Fecioarele noastre grabnic ajutătoare”. O explozie de culoare, interpretări vocal-actoricești remarcabile, exuberanță, abundență sonoră și vizuală și, nu în ultimul rând, strălucire. Este o „odă“ neconvențională închinată tinereții și prieteniei, sub semnul devizei „Carpe diem“. Musicalul se va juca la Teatrul Excelsior în stagiunea ce începe pe 15 septembrie.

Filme din America Latină

Película-Latin american film&experience este un festival ca o fiesta, care combină armonios filmele cu demonstrațiile de dans, expozițiile de fotografie cu degustările de preparate tradiționale. America Latină e plină de viață, e un mix de senzații și arome, condimente și pasiune și va fi prezentă la București între 13 și 17 septembrie.

Ramona Bădescu s-a despărțit de iubit

E perioada schimbărilor pentru Ramona Bădescu. Recent, a dezvăluit că este singură, „Sunt singură acum! Mă dedic în totalitate proiectelor mele profesionale și familiei. Pentru mine, în acest moment iubirea este un capitol închis“, a dezvăluit actrița.

O cameră de zi versatilă

Până pe 7 septembrie, peste 800.000 de exemplare ale noului catalog IKEA vor fi distribuite în locuințele din București și împrejurimi, însă varianta online este accesibilă și pe site. Pornind de la tema acestui an, „Mai mult timp pentru tine", noul catalog oferă idei și inspirație pentru timpul petrecut acasă. Foarte multe propuneri sunt pentru amenajarea celei mai versatile camere din casă, sufrageria în care se întâmplă o mulțime de lucruri. Ea poate deveni sală de sport pentru pilates pe covor, teatru pentru repetițiile de serbare, cinema pentru maratoanele de seriale.

Pe cărările satului românesc

Muzeul Astra din Dumbrava Sibiului este un adevărat paradis: 94 de hectare de verdeață în care răsar case țărănești tradiționale și mori din toate zonele țării. Vizitarea acestui muzeu în aer liber este ca o excursie prin satul românesc de odinioară. Până la sfârșitul anului, în fiecare weekend, în muzeu vor fi demonstrații practice, degustări și evenimente culturale. Între 9 și 10 septembrie va avea loc Festivalul „Tarafuri și fanfare", în cadrul căruia lăutari autentici vor da spectacole pe scena de pe lac, iar atelierele interactive îți vor oferi ocazia să înveți lucruri utile și pentru zilele noastre.

Ten perfect, ca de porțelan

Fondul de ten Joviale de la Ivatherm are o textură foarte fină și o putere de acoperire mare, asigură un machiaj de lungă durată, foarte natural, conferind tenului un aspect uniform. El corectează toate imperfecțiunile generate de acnee, rozacee, cuperoză, cicatrici, eritem etc. În plus, are factor de protecție solară 25, este rezistent la apă și fixează foarte bine machiajul.

Târg de obiecte de artă și antichități

Antique Market – târg de obiecte de artă și antichități va fi organizat în Complexul Expozițional ROMEXPO între 13 și 17 septembrie 2017. Pentru aceasta, Antique Market își propune să găzduiască, pentru expunere și evaluare, piese de mobilier și decorațiuni interioare, artă plastică, obiecte personale și de colecție, argintărie și porțelanuri, bijuterii vechi, jucării, vehicule de epocă și multe altele. Piața antichităților în România cunoaște în ultimii ani o creștere așteptată.
Program de vizitare: 13-16 septembrie 2017 (miercuri-sâmbătă): 10-18; 17 septembrie 2017 (duminică): 10-16.
Bilet de intrare: 10 lei/zi. Copiii sub 7 ani, persoanele cu dizabilități și cele instituționalizate beneficiază de intrare gratuită.

Alina Pușcaș emană prospețime și poftă de viață

Alina **Pușcaș:**

Am o viață frumoasă

Înaltă, arătoasă, cu o carieră de invidiat, soție, mamă a doi copii minunați… Ce-și poate dori mai mult o femeie de la viață?

Alexandru și Melissa Antonia i-au schimbat viața, dar ea, Alina Pușcaș pe care o știm din telenovela „Narcisa“, dar mai ales de la show-ul „Te cunosc de undeva“ de pe Antena 1, a rămas aceeași femeie frumoasă, cu șarm, intuiție și cu acea capacitate de a deschide un show care, deși nu mai e nou, crește în audiențe sezon după sezon. Să vedem ce s-a schimbat în lumea ei!

Cum ți-ai petrecut vacanța, cu doi pitici năzdrăvani?
Ei bine, nu mi-am petrecut vacanța cu cei mici. Am fost plecați doar noi doi, părinții. Nu am avut parte de o vacanță cu toții pentru că Alexandru și Melissa sunt mult prea mici pentru deplasări. Încă au tabieturi și nu se adaptează ușor la schimbări, iar noi nu putem comunica suficient de bine cu ei ca să le înțelegem clar dorințele și nevoile. Vorbim totuși de copii de 1 an și 10 luni și de 9 luni.

Ce locuri alegeți să vă destindeți?
În general, în vacanța de vară alegem plajele, marea, Italia, Franța, Grecia, Croația. Momentan, preferăm locuri mai aproape de țară, pentru situațiile în care ar fi nevoie să ne întoarcem de urgență acasă.

Cât timp îți ia făcutul și desfăcutul bagajelor?
Să fac bagajele îmi ia în jur de două ore și întotdeauna uit câteva lucruri. Ca să le desfac durează cinci minute pentru că, de obicei, pun totul la spălat.

Vara e timpul bronzului. Te preocupă să ai o piele bronzată frumos? Ai vreme și răbdare să te expui la soare pentru asta?
Am timp sau, dacă nu am, îmi fac. Îmi place să stau la soare, dar mult mai puțin decât în anii trecuți.

Nu am avut parte de o vacanță cu toții pentru că Alexandru și Melissa sunt mult prea mici pentru deplasări.

Vacanța înseamnă doar relaxare sau timp de lectură, jocuri cu copiii, plimbări?
Înseamnă cam tot. Și relaxare, și lectură, și plimbări, și petreceri, și vizite ale unor obiective turistice. Atunci când îi vom lua și pe cei mici cu noi, evident că vom face și lucruri special pentru ei și plăcerea lor.

Mereu frumoasă, mereu o gazdă perfectă a emisiunii

TEXT: **Ivana Iancu** FOTO: **PR (Antena 1)**

Ce iei cu tine din locurile în care călătorești?
Încerc mereu să iau un obiect vestimentar care să marcheze vacanța și care să-mi amintească mereu de acel loc. Nu colecționez magneți, deși este poate o variantă și mai simplă de reamintire. Știu că foarte multă lume face asta.

Postezi pe facebook imaginile care ți se par aparte?
Da. Îmi face plăcere să o fac. Îmi place să împărtășesc din experiențele mele, din locurile care mi se par absolut superbe.

Te întorci din când în când în locurile copilăriei? Cu ce sentiment?
Obișnuiam să fac asta până mai acum cinci ani. De ceva timp, n-am mai avut când sau cum. În afară de bunicii mei și de locul în care mi-am petrecut vacanțele alături de ei, nu cred că mai sunt atașată de vreun loc din copilărie.

Ești mămică de năzdrăvani. Împărtășești fanilor câte ceva din experiențele tale?
M-am gândit la un moment dat să fac un site al meu și o rubrică ce ar putea conține astfel de subiecte. Nu am renunțat încă la idee, dar se concretizează mai greu.

Vine toamna, e vremea nunților. Te vom vedea în curând purtând rochia albă de mireasă?
Încă nu am stabilit clar o dată, dar vă țin la curent.

„Te cunosc de undeva" ți-a adus notorietate. Cum e în culise?
Foarte multă muncă, distracție și dorință de performanță, mai ales din partea concurenților. Atmosfera este mereu una pozitivă și prietenoasă.

Mereu potrivită, indiferent de partenerii de scenă

Ce ne aduce noul sezon?
Încă nu știu nici eu, pentru că nu am început filmările, dar sper să ne aducă și de data aceasta cât mai multe momente artistice reușite, rating maxim și prieteni noi.

Cum reușiți tu și Cosmin să păstrați proaspăt un show pe care îl moderați de ani buni?
Probabil pentru că pur si simplu ne simțim bine și reacționăm cât mai natural. Nu avem o rețetă. Ne lăsăm duși de val și urmărim să „stoarcem" cât mai mult din momentele haioase.

Ești o femeie căreia îi stă bine cu orice haină ar pune pe ea. Și totuși ce îți place să porți?
E... să nu exagerăm! Prefer ținutele sport, jeanșii, tricourile... Lucrurile cool, dar și ușor sexy.

Cum știi să dai personalitate hainelor prin modul de a le combina și purta?
Dacă îmi place foarte mult o ținută și mă reprezintă total, pur și simplu transfer personalitatea mea în ținută. Nu am o rețetă pe care să o folosesc pentru a le combina. Oricum, funcționez pe varianta „Less is more", adică merg mult pe combinarea de lucruri simple.

Ce înseamnă a fi femeie de carieră, mamă și soție într-un job cu expunere atât de mare?
Înseamnă o viață frumoasă care cere multă atenție în gestionarea ei. Nu mă plâng, îmi place, dar are și unele aspecte mai puțin ușoare.

Tu ești mulțumită cu tine?
Da! Mulțumită și fericită. Sper să mă țină viața așa mulți ani de acum încolo!

Încerc mereu să iau un obiect vestimentar care să marcheze vacanța și care să-mi amintească mereu de acel loc. Nu colecționez magneți, deși este poate o variantă și mai simplă de reamintire.

Intră în ritMMMul verii și relaxează-te cu premii!

Desertul care pune stop chitchatului și te ajută să intri în ritMMMul verii cu premii pentru relaxare. Savurează vara cu un desert cremos și răcoritor, gata în doar 3 minute! Află mai multe detalii pe www.oetker.ro.

Dr.Oetker

Calitatea e cea mai bună rețetă.

O româncă de sânge german

Katharina se declară îndrăgostită de România

S-a născut în Germania, în Wuppertal, dar a vrut să trăiască în România, ba chiar să-și ia cetățenia, deși a fost cel mai greu examen din viața ei.

Katharina Scheidereiter coordonează proiectele de responsabilitate socială în cadrul Kaufland România. A venit în țara noastră cu mult timp înainte să ajungă în acest post. Faptul că lucrează cu o companie germană este pură întâmplare. Este tânără, frumoasă și dornică să ajute oamenii. Iar destinul i-a dat un job după inima ei, pentru a putea investi în cauze nobile și a se implica zi de zi făcând mici schimbări în bine. Poate la scară mondială reprezintă o picătură de apă într-un ocean, dar pentru viața celor care au nevoie de ajutor este o mină de aur.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Ce știați despre România?
Mai nimic. Însă, la 14 ani, am văzut din întâmplare un documentar despre copiii străzii din Gara de Nord pe canalul ARTE. Filmul acela m-a sensibilizat și am început să caut informații, să aflu mai multe lucruri despre România.

Cum v-ați decis să veniți în România?
Filmul acela a fost de mare impact pentru mine și mi-am dorit să ajut într-un fel acei copii. O altă întâmplare a fost când am găsit la mătușa mea un pliant despre schimbul de experiență al elevilor de liceu în alte țări, printre care și România. I-am spus mamei că asta vreau să fac. Și mama mi-a zis „da, da, sigur, dacă asta vrei!“ Nu credea că vorbesc serios. Am aplicat și am ajuns la Timișoara, deși eu voiam la București, dar am nimerit într-un oraș frumos. M-am întors în Germania cu gândul să învăț limba română și să revin ca voluntar.

De unde vine nevoia asta de voluntariat?
În Germania este normal ca, după ce termini liceul, să faci voluntariat, să dăruiești un an comunității și apoi să îți dai seama ce vrei de la viață, ce carieră să urmezi. Am aplicat pentru un an de voluntariat și am ajuns la Cluj. Am lucrat cu copii dezavantajați social. Îi învățam limba engleză și germana. La un moment dat, am reușit să îi ajut la teme și mi s-a părut senzațional că pot face asta. Am plecat în Germania la facultate, dar am ales una pe care s-o continui în Cluj. Am studiat științele politice doi ani în Germania și doi ani la Cluj.

În Germania este normal ca, după ce termini liceul, să faci voluntariat, să dăruiești un an comunității și apoi să îți dai seama ce vrei de la viață, ce carieră să urmezi.

Cum ați învățat limba română?
De la colegii din Timișoara, apoi, de la copiii din Cluj. Iar când am venit la facultate în Cluj, am făcut un curs de limba română pentru studenți străini, la nivel avansat, iar profesoara era consternată de felul cum vorbeam. Spuneam „naşpa, nasol“, era limbajul învățat de la copii, dar nu-mi dădeam seama că nu e potrivit pentru mediul academic. Și profesoara mi-a zis: „La mine la oră, nu vreau să mai aud un asemenea limbaj!“ Astfel mi-am șlefuit limba română.

De ce ați ales științele politice?
Știam de la bun început că nu vreau să intru în politică, dar că vreau să lucrez pentru oameni. În timpul facultății, am făcut practică la o fundație politică din București și apoi, m-am angajat la ei și am lucrat pentru un proiect de educație politică pentru cetățeni la nivel local.

Și cum ați ajuns manager CSR la Kaufland România?
Lucrez la Kaufland din anul 2011. De la bun început eram foarte interesată de CSR și Sponzorizării. De aproximativ 3 ani, a fost creat și această funcție în cadrul companiei. Așa am ajuns să fac CSR (Corporate Social Responsability) , o meserie care îmbină foarte bine cele două aspecte: de business și implicarea în societate. Avem proiecte pe care le desfășurăm împreună cu asociații sau fundații, dar demarăm și noi proiecte așa cum este „Grădinescu“ - o rețea de grădini comunitare amenajate în parcările și pe acoperișurile magazinelor Kaufland din București. Prin acest proiect ne-am dorit să refolosim spațiile verzi și să le dăm comunității, să fie un plus pentru ei, dar și să-i responsabilizăm.

V-ați luat și cetățenia română?
Da, noroc cu Uniunea Europeană! Poți să-ți iei cetățenia dacă stai mai mult de cinci ani într-o țară. A fost cel mai greu proiect din viața mea. Timp de un an, am adunat documentele necesare. Când dosarul a fost gata, m-am apucat de învățat. Bacalaureatul și licența nu s-au comparat cu acest examen pe care l-am dat pentru cetățenie. Trebuia să știu toată istoria, geografia, cultura, imnul, constituția, politica. Practic, să am același nivel de cunoștințe ca un elev de clasa a VIII-a.

Dar de ce ați vrut cetățenia română?
Dacă stau în România, vreau să am și eu aceleași drepturi cu ceilalți. A, și imediat după ce am obținut cetățenia, au venit alegerile prezidențiale și am putut vota. Mi s-a părut grozav să pot face asta.

Nu vă gândiți să vă întoarceți în Germania?
Am vrut să mă stabilesc aici și dovada este că, anul trecut, mi-am luat un apartament cu credit! Vreau să stau atât timp cât mă simt bine, pentru că asta înseamnă libertatea de circulație. Mulți români pleacă, iar eu cred că trebuie să vină și cineva de acolo aici.

Ce v-a plăcut în România?
Este țara extremelor, poți să găsești orice. Bucureștiul este orașul tuturor posibilităților și asta îmi place. Duminică la ora 11 seara pot să-mi comand o pizza sau pot să ies în fiecare seară și să găsesc altceva de făcut, să mă duc la muzee, la vernisaje, la terase, la film, la teatru, este așa de bogat! În Germania, programul este mult mai scurt, duminica nu se lucrează.

Ați vizitat România?
Da, am fost în multe locuri. Dacă îmi spuneți de un oraș, e foarte mică probabilitatea să nu-l fi văzut. Am văzut mult mai mult decât în Germania. N-am fost în Hamburg, în München… Un alt avantaj în România este că aici sunt toate felurile de relief și în două ore sunt ori la munte, ori la mare. Vremea este mai prietenoasă. Acum, în Germania sunt 15 grade și plouă. Eu iubesc vara și vreau să profit cât mai mult de ea. Proiectele Kaufland sunt în toată țara și în Republica Moldova și datorită lor călătoresc foarte mult și asta îmi place.

Dar de unde vine dorința de implicare în comunitate?
Ne place să spunem că suntem o companie românească cu ADN german. În Germania există această filosofie de a da ceva înapoi comunității. Pentru noi, la Kaufland, este foarte important să investim în comunitate. Simt că dau un plus de valoare societății și mă simt norocoasă să am un astfel de job, muncesc cu drag, de fapt nici nu simt că muncesc, e o bucurie.

Ce-au zis părinții?
Mama a zis că, dacă asta mă face fericită, sunt liberă să merg. Tata a zis nu! Dar acum, când m-a vizitat, a fost foarte încântat de România și de București. S-a dus singur la Obor, la un țăran care vindea mere, și s-a înțeles cu el, deși nu știe românește. A venit foarte încântat. M-au vizitat și frații mei (am patru frați mai mici) și i-am dus la Sinaia, la Castelul Bran, la mare. Au fost impresionați. Cred că trebuie să ne depășim fricile și să ieșim din zona de confort ca să putem avea experiențe inedite.

Părinții nu vă cer să vă întoarceți?
Nu, asta este o altă diferență între părinții germani și cei români. Pentru cei germani, este important să te simți fericit și liber, indiferent unde și cum.

Sunteți dependentă de farduri?
Nu, dar mă fardez. Am învățat asta în România, atunci când am venit, la 16 ani. Fetele aduceau trusele de farduri și mă fardau și pe mine. Eram foarte încântată. De atunci, am început să mă fardez, dar discret. Îmi place să merg la coafor, la pedichiură, cred că avem nevoie de un astfel de răsfăț din când în când.

Mereu implicată în comunitate

Aveți un ritual de relaxare?
Îmi place mult să citesc. Oriunde plec am o carte cu mine. Și, dacă prind o oră liberă, mă duc la o cafenea sau într-un parc și citesc, „fug" și în alte lumi. Asta am moștenit de la mama. Ea îmi trimite cărțile, pentru că citesc în germană. Îmi place să descopăr locuri noi în București. La anul fac zece ani de când stau în București și mai am multe de văzut.

Ce proiecte mai aveți?
Avem multe acțiuni de voluntariat. Am fost în Delta Văcărești recent, cred că era cea mai caldă zi a anului, și am strâns deșeuri pe dig, acolo unde vrem să lansăm o pistă de biciclete, iar orice ciob poate fi periculos, așa că am făcut curat. Dar avantajul a fost că la sfârșit toți eram bronzați. Plantăm copaci toamna și primăvara, construim două din cele 36 de case din proiectul Habitat for Humanity împreună cu colegii de la Kaufland.

Sunteți adepta mișcării sau stilului de viață sănătos?
Da, am sacul de sport cu mine în mașină și, cum dau de o sală, mă opresc și fac puțină mișcare. Cred că este important să găsim un echilibru între perioada sedentară de la birou sau volan și mișcare. Cât privește dieta, păcatul meu sunt pastele, îmi plac foarte mult, dar încerc să reduc mult pâinea. Nu mănânc dulciuri. Când eram mică, bunica mă întreba dacă vreau prăjitură și eu îi răspundeam că vreau cartofi cu carne. Întotdeauna am preferat mâncarea, nu dulciurile.

Ca să trăiești în prezent, trebuie să-ți ordonezi viitorul

Ca un Sisif modern, ani de zile m-am străduit să disciplinez haosul. E realitatea oamenilor care trăiesc în anul 2017 și care muncesc, completează hârtii, așteaptă la ghișee, dau telefoane, stau pe rețele de socializare, se chinuiesc să facă sport și să mănânce sănătos, dar și să mai citească o carte și să vadă un film. Ba chiar unii cresc și copii și, ideal, încearcă să-și țină casa curată și mințile intacte în tot acest bombardament de lucruri de făcut și de locuri în care trebuie să fie. Acum, aici, în secunda asta. Când aud oameni citându-mi dictonul „Trăiește clipa“, îmi vine să glumesc: *„Și cam când ar trebui să trăiesc clipa? Înainte sau după ce plătesc facturile, termin trei articole, organizez un eveniment și fac curățenie în casă? Ca să știu...“*

Obiectiv vorbind, n-ai cum să faci 1.000 de lucruri diferite simultan, cu un corp care a venit pe lume într-o epocă în care norma era de cel mult 100 de lucruri. Mintea e adaptabilă, dar nu-i poți face omului upgrade la memorie și energie, ca și cum ar fi un computer căruia îi adaugi niște giga.

Nu cunosc vreun om „100% zen“ care să trăiască printre alți oameni, într-un oraș mare, nu undeva pe vârf de munte, în Tibet. Există însă oameni mai bine pregătiți decât alții să facă față stresului zilnic și de la ei am încercat mereu să mă inspir. Nu există miracole, dar există organizare, trucuri și o rutină deșteaptă, ca antidot la rutina de care fugim cu toții fiindcă ne omoară spiritul și creativitatea.

Rutina pe care mi-am construit-o singură m-a salvat de stres și de anxietate, doar că prefer s-o numesc, tot pentru confortul meu psihic, „ritual“. Sună mai prietenos. În „Micul Prinț“, Vulpea îi spune prințului că trebuie să știe la ce oră va veni ca să-și „îmbrace inima“ în întâmpinarea lui și conchide că „inima are nevoie de ritualuri“. În ziua de azi, avem nevoie de ritualuri pentru a rămâne sănătoși la minte și la cap.

Să ai o sumă de ritualuri clare în haosul zilelor noastre înseamnă să rămâi ancorat în viața ta și să-ți valorifici timpul în așa fel încât să bifezi tot ce ai de făcut, să nu te simți hăituit și să-ți rămână timp și pentru ce ți-e drag. Ca să „trăiești clipa“ în 2017, ca om care muncește, are familie și o viață activă, trebuie mai întâi să-ți organizezi zilele.

Eu am ales să mă culc mai devreme și să mă trezesc la 6 a.m., ca să am două ore doar pentru mine înainte să înceapă tăvălugul de peste zi. Mi-am luat cărți pe telefon, pe care le citesc când am un moment liber (și am scăpat astfel și de timpul pierdut pe Facebook). Fac cel puțin o oră de sport pe zi, indiferent că e mers pe jos sau sală, și mănânc lucruri cât mai simple și sănătoase, care nu-mi răpesc mult timp ca să le gătesc (salate, supe, preparate la abur). Mi-am redus garderoba la un minim, astfel încât să-mi rămână doar hainele pe care le port cu drag și cu care mi-e ușor să compun ținute. Notez într-un caiet tot ce consum sau cumpăr. Așa am identificat multe „găuri negre“.

Sunt zeci de mici ritualuri și trucuri pe care le-am identificat pornind de la o întrebare: „Ce pot să elimin ca să am mai mult?“ Mai mult timp, mai multă liniște, mai multă energie, mai mulți bani, mai multă vacanță. Paradoxal, cele mai bune ritualuri nu sunt despre adăugat, ci despre scăzut. În sfârșit, ceva în minus, nu în plus. După investiția inițială – cele câteva ore de evaluat viața și prioritizat ce e în ea –, ritualurile se amortizează treptat în cel mai frumos tip de câștig: senzația că, în ciuda haosului care ne înconjoară și pe care nu-l putem struni, rămânem stăpâni pe viețile noastre.

Diana-Florina Cosmin,
jurnalist de lifestyle cu experiență de 20 de ani în presă, a fost opt ani redactor-șef al revistei lunare „ForbesLife“ și al revistei trimestriale „Up by Forbes“. Autor al cărții „Poveștile unei inimi“. Acum, scrie la www.finesociety.ro.

FOTO: 123RF, arhiva personală

Pentru un bronz seducător

Produsele cosmetice îți pot prelungi arămiul pielii

Bronzul se capătă și se menține cu efort. Dar totul poate deveni o joacă atunci când beneficiem de ajutorul fardurilor.

Profită de culoarea arămie cât poți de mult, însă, când bronzul începe să pălească, dă-i forță cu mici trucuri care ar putea să-l prelungească pentru restul anului. Pare greu de crezut, dar nu este complicat nici pentru novici.

Pudra soarelui

Dacă de obicei ocolești pudra, acum te-ai putea îndrăgosti de cea cu efect bronzant. Tenul tău poate căpăta în câteva secunde un aspect de proaspăt întors din vacanță. Nu vei avea nevoie nici măcar de fond de ten. Culoarea pudrei va uniformiza perfect nuanța tenului. Secretul unui bronz reușit, scos din cutie, este aplicarea pudrei cu o pensulă groasă, care distribuie uniform particulele într-un strat fin, dar suficient cât să aducă bronzul seducător pe care ți-l dorești. Nu uita să aplici pudra și pe gât, și pe decolteu.

Pudră bronzantă **essence**, *16,69 lei*

Cremă hidratantă pentru față **IVAHIDRA+, Ivatherm**, *56,42 lei*

Loțiune de corp **Home Spa Seathalasso, Douglas**, *19 lei*

Hidratarea este cheia

Fie că ai o piele bronzată sau doar ți-o dorești, hidratarea este punctul de plecare. Ea menține mai mult timp culoarea arămie, dar în același timp e și baza unui aspect mătăsos pe care putem aplica fardurile și cremele bronzante. Din vârful nasului până în cel al picioarelor, fiecare centimetru trebuie bine hidratat.

Balsam irizant

Hidratarea și culoarea strălucitoare reprezintă outfitul ideal pentru buze seducătoare, netede și senzuale. Alege o nuanță naturală, dar perlată, care să dea strălucire. Totul trebuie să rimeze, să se completeze și armonizeze din punct de vedere cromatic.

Gloss **Rouge veloute** de la **Sephora**, *58 lei*

Fard de pleoape **Melkior**, *27 lei*

Note marine

Albastrul și verdele sunt culorile mării, sublime pentru o piele bronzată. Nuanțele metalice aduc scântei ochilor și îi fac mai luminoși. Aplică fardul pe mijlocul pleoapei superioare și întinde-l cu grijă pentru a obține o nuanță delicată, care să aducă o ușoară strălucire.

Dacă preferi creionul, atunci conturează ochii și cu ajutorul unei pensule întinde-l puțin pentru a-i lua din duritate și a-l face să reziste mai mult.

Cremă de corp **Sol** cu efect autobronzant pentru o zi, cu extract de papaia și mango, **Bottega Verde**, *54 lei*

Crema de aur

Trebuie să existe în trusa ta de frumusețe. O cremă gel, ușoară și cu particule arămii este tot ce ai nevoie pentru a avea în orice moment o piele bronzată divin. Nu aduce doar nuanța arămie, ci și o strălucire subtilă, irizantă ce face pielea să strălucească și să-și păstreze aspectul natural. Micile imperfecțiuni sunt mai puțin vizibile, iar pielea satinată va fi cu siguranță admirată. Are un singur păcat: se curăță la primul duș. Este doar colorantă, nu autobronzantă. Se poate aplica atât pe corp, cât și pe față. Și mai e ceva, nu trebuie să exagerezi cu cantitatea!

Un plus de strălucire

Fardul de obraz va avea două misiuni: să dea volum și să aducă un plus de strălucire feței. Așa că alege unul mozaic cu accente strălucitoare. Aplică-l cu o pensulă mică, de la mijlocul obrajilor spre tâmple. Poți aplica o tușă fină și pe linia decolteului pentru a da senzația de bust mai voluminos.

Perle iluminatoare **Douglas**, *79 lei*

Aroma verii

Un parfum captivant, plin de prospețime va întregi tabloul estival. Prin toate simțurile vei transmite imaginea verii, a vacanței și a stării de bine. Un astfel de parfum este și **DKNY NECTAR LOVE,** *281,71 lei.* Irezistibil, cu note fructat-florale, ce creează dependență. La bază vei descoperi un amestec strălucitor de cedru, ceară de albine, vanilie, mosc și neroli. Inima parfumului este dată de contopirea iasomiei cu florile de portocal și prune, iar nota de vârf e solară și plină de prospețime prin acordurile freziilor galbene, mandarinei, grepfrutului și nectarinei.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

Ține stresul sub control prin câteva tehnici la îndemână

Săptămână zen

Tensiunile apar de-a lungul săptămânii, dar nu se simt la fel de luni până vineri. Pentru a-ți maximiza eficiența, adoptă această metodă antistres.

Stresul își pune amprenta nu doar pe comportament și starea de sănătate, ci și pe felul cum arătăm. Dacă stresul mărește nivelul colesterolului, el poate determina și iritații ale pielii, erupții, apariția coșurilor, cearcănelor, aspectul tern al pielii și căderea părului. Iată de ce e bine să nu ignori stresul, ci să-l combați cu cele mai potrivite arme. Iar cum timpul este prețios astăzi, îți oferim variante în funcție de disponibilitatea proprie.

LUNI

E prima zi din săptămână, iar stresul nu se află la cote înalte și nici oboseala nu-și spune cuvântul, însă mai bine să previi, alimentându-ți starea de calm și de bine.

- AM TIMP. Înainte de micul dejun, efectuează câteva exerciții blânde pentru a-ți trezi mai ușor corpul și a-i da energie. 15 minute de stretching, yoga sau întinderi pe mingea de gimnastică îți vor tonifica mușchii, fără a te simți obosită.
- NU AM TIMP. Tot pentru un plus de energie, dar și pentru un control mai bun al stresului mănâncă un biscuit cu fibre și magneziu sau consumă o băutură bogată în magneziu sau un ceai din plante, cum ar fi mușețelul.

Gest de frumusețe. *Alege-ți 2-3 minute pe parcursul zilei și practică gimnastica facială. Umflă obrajii cu aer și plimbă bula dintr-o parte în alta. Un alt exercițiu este să deschizi gura cât mai mult și să scoți limba împingând-o în jos. Alternează-le. Aceste exerciții îți pun mușchii la treabă și aduc tonus pielii.*

TEXT: Luminița Tăbăran FOTO: 123RF, PR

MARȚI

Dacă soneria ceasului este stresantă, e timpul pentru eliminarea tensiunilor.

● AM TIMP. Înainte de toate, capătă încredere în tine! Înscrie-te la un curs de arte marțiale, de la aikido la kung fu, ba chiar și un curs Tae Bo e bun. Artele marțiale îți permit să-ți canalizezi mai bine energia, să scapi de stres și să-ți gestionezi mai bine emoțiile.

● NU AM TIMP. În mașină, în autobuz sau în metrou, practică automasajul chinezesc: cu palmele puse în diverse regiuni ale corpului, presează brațele de la cot până la degete. Repetă de minimum cinci ori, pentru a activa circulația periferică.

Gest de frumusețe. *Masajul facial face minuni. Seara, după demachiere, aplică o compresă cu apă minerală pentru 2-3 minute, apoi masează tenul cu cremă, punând puțină presiune, cât să simți oasele. Fă acest masaj 1-2 minute, fără să te grăbești. E un gest perfect de întinerire.*

Cremă antirid **Sensitive Focus, Douglas,** *89 lei*

MIERCURI

Mască de luminozitate cu acizi din fructe **AHA, Vichy,** *14,60 lei*

E deja mijlocul săptămânii de lucru și energia ta e în scădere, iar nivelul de stres își spune cuvântul.

● AM TIMP. Oferă-ți o ședință de masaj. Este foarte importantă pentru stimularea circulației și eliminarea tensiunii și a toxinelor. Într-o oră, energiile tale sunt echilibrate și capeți o armă optimă împotriva stresului. Terapeutul poate fi chiar partenerul tău de cuplu.

● NU AM TIMP. La sfârșitul zilei, oferă-ți zece minute într-o cadă cu bule cu arome de lavandă sau bergamotă.

Gest de frumusețe. *Profită de această baie relaxantă și aplică o mască pe față. Alege una cu aroma care-ți place pentru ca starea de bine să se îmbine perfect cu frumusețea.*

JOI

Este timpul să te revitalizezi. Vitaminele te vor ajuta să faci asta rapid.

● AM TIMP. Începem deja cu ceva în forță, cu un smoothie cu vitamina C și minerale: amestecă un kiwi, o banană și 130 ml de suc de portocale. Dacă ai nevoie de mai multă energie, adaugă ghimbir.

● NU AM TIMP. Introdu palmele în apă rece pentru câteva minute. Acest gest stimulează microcirculația, mai ales dacă te ciupești de nas.

Gest de frumusețe. *Dimineața sau seara, stimulează circulația scalpului. Ia pe rând câte o șuviță de păr și trage de ea ușor, apoi masează scalpul cu buricele degetelor câteva secunde. Părul va avea de câștigat.*

VINERI

Relaxarea nu este departe, dar nu-i un motiv să capitulezi.

● AM TIMP. Pentru a pregăti săptămâna viitoare fără a intra în panică, pune pe hârtie prioritățile și ceea ce deja a fost realizat. Este o soluție ideală pentru a te relaxa. Dacă poți, ascultă CD-ul preferat – te ajută să-ți regăsești senzația de bine.

● NU AM TIMP. Pentru a te deconecta într-o clipită, poți recurge la următorul gest: joacă 13 minute sudoku sau cuvinte încrucișate și te vei relaxa.

Gest de frumusețe. *Ochii au fost supuși unui efort intens – prin urmare, au nevoie de atenție. Încălzește palmele prin frecare una de alta și apoi aplică-le pe ochi. Repetă de câteva ori. E un bun exercițiu de odihnă, pe care-l poți face oricând ai un minut de pauză. În completarea lui, aplică o mască specială sau două pliculețe de ceai umede și ține-le pe ochi 5-10 minute.*

Gel pentru ochi cu efect de iluminare, **L'Occitane,** *175 lei*

7 argumente să-ți masezi picioarele

Presate de pantofi, picioarele sunt supuse în fiecare zi unui adevărat maraton. Când ne masăm picioarele, întregul corp ne mulțumește.

Masajul picioarelor are efecte nebănuite. Chiar dacă-l facem empiric, tot atingem și stimulăm câțiva centri reflexogeni din talpă. Potrivit reflexoterapiei chineze, fiecare parte a corpului se reflectă pe o suprafață a tălpii. Masarea chiar și în joacă are efecte terapeutice.

1 Purificăm corpul

Presiunea pe care o exercităm prin masaj poate stimula mai bine digestia, funcționarea ficatului și rinichilor, ajutând corpul să elimine mai ușor toxine și chiar să ne simțim mai bine după o cină copioasă.

2 Stimulăm circulația

Masajul tălpii activează circulația îngreunată de la nivelul picioarelor și întoarcerea sângelui la inimă. Este ideal când picioarele sunt obosite și grele după ore de stat în picioare, pe scaun sau chiar după un drum lung.

3 Dăm suplețe gambelor

Se întâmplă des să ți se umfle picioarele? Masajul lor activează zonele care corespund ganglionilor limfatici și dezumflă picioarele. Le vei simți imediat mult mai ușoare. Doar câteva minute de masaj aduc confort picioarelor după o zi la cumpărături!

4 Alungăm stresul

Tot datorită punctelor reflexogene, întreg organismul se relaxează. Mai mult, energia pozitivă începe să „curgă" mai fluid prin corp și ne ajută să scăpăm de stres. Pentru un efect mai intens, maseaz-ă toată laba piciorului, nu doar talpa.

5 Diminuăm durerile

Te dor articulațiile și spatele? Masajul picioarelor te poate scăpa de aceste neplăceri. Pare ciudat să masezi într-o parte și să vezi efectul într-alta, dar chiar așa se întâmplă. Articulațiile picioarelor și întreaga coloană vertebrală vor beneficia de acest scurt masaj.

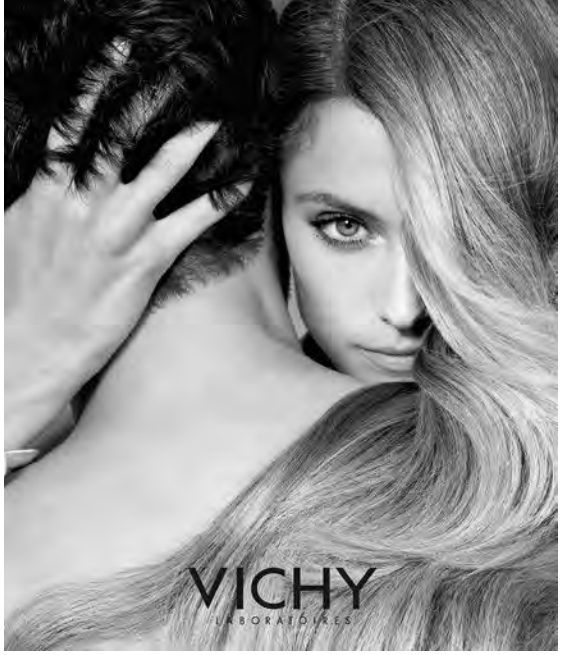
6 Întărim sistemul imunitar

Toate organele funcționează mai bine, iar sistemul imunitar este îmbunătățit. Masajul regulat poate preveni apariția multor afecțiuni, în special gripa.

7 Hidratăm mai intens picioarele

Prin masaj, cremele sunt mai bine absorbite și tălpile vor deveni mai fine. Rezervă-ți 2-3 minute pentru masajul picioarelor înainte de culcare și zi după zi vei vedea diferența. Tălpile tale vor deveni în scurt timp ca de bebeluș.

TEXT: Luminița Tăbăran FOTO: Guliver/Thinkstock



O toamnă fără căderea părului

Încet-încet, frunzele încep să cadă. Tot acum este momentul când și noi pierdem din ce în ce mai multe fire de păr. Coincidență sau nu?

TEXT: Luminița Tăbăran FOTO: Guliver/Thinkstock

Căderea părului apare la schimbarea anotimpului, dar ea e trecătoare. Adaptarea organismului la noile condiții atmosferice aduce stres, care se traduce și prin căderea părului. În plus, medicii mai au o explicație fiziologică. Un fir de păr are o perioadă de creștere între 2 și 6 ani, înainte de a intra în etapele de repaus, moment în care poate cădea. Aproximativ 10% din firele de păr capilare ajung în această etapă. Foarte multe studii arată că perioada de repaus crește ușor la femei în luna iulie. Iar firele de păr afectate cad la aproximativ 100 de zile, în mijlocul lui octombrie sau noiembrie.

100
de fire de păr pierdem în mod normal zilnic, indiferent de anotimp sau starea în care ne aflăm.

Alte cauze

La toate acestea se adaugă multe motive. Cumulate, acestea ne fac să pierdem o grămadă de fire la fiecare spălat sau pieptănat.

- Sarcina este și ea o cauză, însă căderea părului apare abia la trei luni după naștere.
- Pubertatea și menopauza sunt două etape care pun la grea încercare părul și uneori ne putem confrunta cu o cădere masivă.
- Dietele sunt alt factor favorizant al căderii părului. Carențele de vitaminele B, H sau de zinc duc la slăbirea rădăcinilor.
- Anemia, prin lipsa fierului, face ca rădăcina să nu mai fie bine hrănită și oxigenată.
- Foarte multe afecțiuni au și această consecință: febra puternică pe durate lungi, ovarele polichistice, bolile inflamatorii intestinale sau tiroida autoimună.
- O spălare agresivă, folosirea unui șampon neadecvat sau a unor cantități mari de produse de coafare, dar și sauna sunt vinovate.

Soluții la îndemână

Spală părul cu produse potrivite și numai atunci când pare încărcat, consumă legume și fructe care să asigure vitaminele și mineralele de care părul are nevoie, evită să stai în soare puternic, dar și să-ți strângi podoaba capilară în coadă! La saună, acoperă capul cu un prosop umed pentru a evita supraîncălzirea rădăcinilor. În plus, găsești în farmacii tratamente eficiente împotriva căderii părului, odată ce ea te îngrijorează.

Tratamentul Dercos Aminexil Clinical 5 de la Vichy

Datorită unei combinații de 5 ingrediente active, Aminexil, Arginină, Octeină, SP94 și apă mineralizantă Vichy, tratamentul acționează eficient împotriva căderii părului, ancorând rădăcina, stimulând microcirculația la nivelul bulbului firului de păr și reducând microdezechilibrele scalpului. Astfel, părul devine mai rezistent după primele trei săptămâni de tratament. Se găsește în farmacii în două formule, pentru femei și pentru bărbați. În completarea tratamentului, se recomandă folosirea șamponului Dercos Energizant.

- *Tratament intensiv:* o fiolă/zi timp de 6 săptămâni. Se poate aplica pe păr uscat sau umed.
- *Tratament de întreținere:* 3 fiole/săptămână.

**cutie cu 21 de fiole X 6 ml*

Sportul limitează frumusețea?

Mișcarea înseamnă sănătate și frumusețe

Unii cred că da, alții îl ridică în slăvi. Ca de obicei, adevărul stă la mijloc. Însă un lucru e cert: influențează atât îngrijirea, cât și felul cum ne fardăm.

Multe sportive de performanță renunță la machiaj și, în funcție de sportul practicat, au diverse ritualuri de îngrijire. Deși nu toate fac sport intensiv, multe dintre noi aleargă sau merg la sală și, în aceste condiții, e bine să respectăm nevoile pielii.

Transpirația, cu plusuri și minusuri

Dacă nu transpiri când faci sport înseamnă că nu lucrezi eficient. Și la yoga se poate transpira, e adevărat că nu în același ritm și intensitate ca la un program cu greutăți sau la gimnastică aerobică. Există avantaje și dezavantaje în ce privește transpirația.

PUNCTE FORTE. Transpirația este semnalul că faza de încălzire s-a terminat și că am trecut la cea de performanță, dar este și semnul că trebuie să ne hidratăm. Din acest motiv, este bine să ai cu tine o sticlă de 0,5-1 l de apă. Transpirația este cel mai bun exfoliant natural, curăță pielea de murdărie, uleiuri și impurități.

PUNCTE SLABE. Sunt și impurități care, din cauza transpirației, rămân pe piele. La un moment dat, pielea începe să reabsoarbă transpirația și atunci pH-ul se schimbă (devine acid), ceea ce duce la iritații și erupții cutanate. Desigur, un alt neajuns este mirosul.

Un machiaj natural este potrivit la sală

5 sfaturi

1 Hidratează-te pe tot parcursul antrenamentului. Cu cât este mai mare conținutul de apă din transpirație, cu atât există mai puține riscuri să apară iritațiile.

2 Spală-te pe față înainte de antrenament. Acest lucru te ajută să diminuezi impuritățile de pe piele și să împiedici apariția iritațiilor și a coșurilor.

3 Poartă îmbrăcăminte care să absoarbă transpirația. Unele branduri au chiar țesături antimicrobiene.

4 Folosește un deodorant eficient și vei împiedica apariția mirosurilor neplăcute.

5 Fă duș după antrenament – spală inclusiv fața, apoi aplică loțiuni hidratante care să refacă stratul hidrolipidic afectat de transpirație și apă. E bine să păstrezi în geanta de antrenament un pachet de șervețele demachiante pentru a curăța tenul imediat.

Cremă hidratantă **Aqualia Thermal, Vichy,** *85,16 lei*

Cremă spumă pentru corp **Moroccanoil Body,** *404,30 lei*

Deodorant mineral, 48 de ore, **Vichy,** *35 lei*

Mascara **Scandal Eyes Reloaded Waterproof, Rimmel,** *30 lei*

Cu sau fără machiaj?

Fardurile nu au ce căuta la sală. Căldura corpului și transpirația pun machiajul la grele încercări și de cele mai multe ori acesta nu rezistă. De ce să terminăm un atrenament mânjite pe față ca-n filmele cu soldați americani în desant prin junglă, când putem să fim rumene în obraji și cu pielea luminoasă?! Fardurile rezistente la transfer pot fi o soluție, însă e de preferat ca porii să fie lăsați să respire în voie. Formula: fond de ten + pudră + transpirație poate fi nocivă pentru frumusețea și sănătatea tenului. Recomandarea noastră este să nu folosești machiaj sau să utilizezi doar ceva foarte delicat, respectiv o cremă BB și o mascara rezistentă la apă.

Cremă BB, 5 în 1, **Douglas,** *69 lei*

Șervețele micelare 3 în 1, **Nivea,** *17 lei*

Ela Crăciun - *realizator TV*

Sportul te menține în formă, dar îți dă și o stare de bine. Întotdeauna mă duc la sală dimineața, mi se pare cel mai bun moment din zi pentru sport. Mă face să mă simt plină de energie tot restul zilei. Când mă trezesc, mă demachiez, apoi aplic o cremă hidratantă. E tot ce fac pentru frumusețe înainte de sală. Nu mă fardez când merg la sport, nici la piață și uneori nici când mă duc în mall. Se mai întâmplă să am o filmare sau o ședință foto în timp ce fac exerciții fizice și atunci îmi aplic un machiaj ușor, cât să nu par palidă. În timpul exercițiilor, beau apă pentru a suplini deshidratarea, iar acesta cred că este cel mai bun gest pentru frumusețe. Când mă întorc, mă demachiez iar, fac duș și aplic crema hidratantă. Cu acest ritual, tenul meu se simte perfect, iar eu la fel!

Andreea Cohuț - *redactor-șef Sănătatea de azi*

Deși prefer antrenamentele intense, de tip cardio, niciodată nu merg la sală complet nemachiată. Folosesc cel puțin o cremă BB sau fond de ten și mascara waterproof. De cele mai multe ori, aplic tuș sau creion negru, pe care le fixez adăugând cu o pensulă un strat de fard pe linia deja trasată, iar pe pleoape puțină pudră, ca să nu se întindă deloc. Rezistă fără probleme și la orele de spinning sau dacă alerg 10 kilometri, în condițiile în care sunt lac de transpirație. Pentru buze, mi se pare suficient un gloss natural. E drept, se evaporă în timpul orei. Tenul este foarte bine oxigenat și îmi dă impresia că arată revitalizat după fiecare antrenament, mai ales dacă pulverizez apă termală pe față după ce ies din sală. Singurul care îmi face probleme este părul. Avându-l ondulat și aspru, se electrizează foarte tare în timpul antrenamentelor și sunt nevoită să aplic un ulei hidratant încă de la vestiar și să-l spăl cel puțin o dată la trei zile.

Ioana Dumitrache - *make-up artist*

Eu nu recomand femeilor să poarte machiaj în timp ce fac sport. Sunt cazuri în care cu ajutorul machiajului camuflăm niște imperfecțiuni, iar asta ne face să ne simțim mai confortabil și mai încrezătoare în public. Acelor femei care aleg să poarte machiaj la sală le recomand să folosească ori texturi foarte fluide (So Skin CC Cream, Giorgio Armani Fushion Makeup), ori texturi extrem de rezistente ale fondului de ten (Urban Decay All Nighter) sau un corector cremos cu rezistență și acoperire mare, pe care să-l aplice doar pe imperfecțiuni (Mac Pro Longwear concealer). Important este ca după ora de sport să curățăm perfect tenul, să îl hidratăm cu atenție și să aplicăm un strat proaspăt de machiaj. Dacă tenul este prea iritat, eu aplic întotdeauna crema calmantă Ivatherm Toleriskin, iar efectele se văd imediat.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

Soarele a lăsat urme pe chipul și în părul tău? E timpul pentru mici reparații. Cum ne dorim ca totul să se întâmple peste noapte, îți recomandăm cele mai eficiente produse, cu acțiune rapidă, care să-ți refacă netezimea pielii și catifelarea părului.

Revitalizare la minut

1. Noua gamă **SYOSS SALONPLEX,** șampon și balsam, repară firele de păr degradate și reface structura firului de păr, *22 lei fiecare*
2. Crema Nuy, **Naturys,** e concentrată în vitamine și revitalizează tenul, *151 lei*
3. Serul pentru față și ochi **BEAUTIN COLLAGEN** hidratează, mărește elasticitatea și reduce vizibil ridurile, *139,95 lei*
4. Sarea de baie pentru picioare **Zen Spa AWAKEN** revitalizează și readuce confortul picioarelor, *226 lei*
5. Balsamul reparator pentru corp **Yves Rocher** hrănește pielea foarte uscată, *65 lei*
6. Balsamul-cremă cu cheratină **System Professional** repară firul de păr, *129 lei*
7. Șamponul Color-Save **System Professional** păstrează culoarea părului vibrantă mai mult timp, *96 lei*
8. Cremă Multi-performance SPF 20 **Ivatherm,** cu efect nutritiv și calmant, *50,31 lei*
9. Masca exfoliantă pentru ten Pure Clay **L'Oreal** catifelează și netezește pielea, *44 lei*
10. Uleiul de argan pentru corp **Moroccanoil** hidratează și repară pielea, *388,70 lei*
11. Masca **Nioxin** repară părul în profunzime și rapid, *77 lei*
12. Tratamentul pentru noapte **Nioxin,** bogat în antioxidanți, intensifică densitatea părului în trei luni și limitează căderea lui, *149 lei*
13. Loțiunea de corp Seathalasso **Douglas** îngrijește intens pielea și o face catifelată, *19 lei*

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

Luminița Tăbăran
beauty editor
luminita.tabaran@burda.ro

Q&A frumusețe

Unghiile mi-au devenit fragile! În ultima vreme, am exagerat cu lacul semipermanent și acum unghiile au devenit moi și se rup ușor. În aceste condiții, există vreun produs care să-mi ajute unghiile? (Irina, București)

Pentru viitor, e bine să știi că între aplicările lacului semipermanent trebuie să faci pauză de 1-2 săptămâni, chiar și o lună. Revenind la problema ta, ai mai multe remedii la îndemână: lacuri sau seruri tratament, ulei cald sau zeamă de lămâie. Serul Feminohelp Unghii este concentrat în ingrediente active care dau forță unghiilor. Formula îmbogățită cu cinci uleiuri naturale (argan, ricin, măsline, susan, avocado) întărește și regenerează unghia, protejând-o împotriva ruperii și a despicării. Este un produs eficient, accesibil și ușor de integrat în rutina zilnică. Se distribuie pe întreaga suprafață a unghiei naturale (fără lac), se masează, accelerând astfel penetrarea ingredientelor active ale serului. Îl poți folosi și după manichiură, pentru a îngriji cuticulele. *Preț: 25 lei*

Ce culori de unghii se poartă toamna asta? (Lucia, Constanța)

Noile colecții încă se pregătesc, dar am tras cu ochiul în culise și am descoperit nuanțe puternice și totuși stinse prin mixarea cu tonuri de gri. Totul pleacă de la modă. Culorile acestei toamne din tendințele vestimentare se regăsesc pe unghii, însă în tonuri neutre sau metalizate pentru a ieși în acest fel în evidență, completând cromatica toamnei. Ciclamen, albastru, verde albăstrui, nuanțe de maro și mov, dar și foarte multe griuri predomină în noile colecții ale sezonului. Nightspell by CND și Streetstyle by Jessica *(45 lei)*

Strugurii sunt un valoros tratament antirid! Resveratrolul previne semnele îmbătrânirii, dar și alte probleme ale pielii. Strugurii ajută și la combaterea bacteriilor ce cauzează acneea.

Câte zile mă ajută un șampon uscat? (Daniela, e-mail)

Șamponul uscat creează texturi mate și volum de durată chiar și pe un păr fin, îndepărtează excesul de sebum în câteva secunde și păstrează părul curat mai mult timp între spălări, respectiv câteva zile, fără să existe o regulă clară. El absoarbe o mare parte din sebum, dar nu-l îndepărtează de tot, ca în timpul unei spălări obișnuite. Cu siguranță, vei simți momentul în care vei avea nevoie de apă și săpun. Mai mult, chiar dacă nu e gras, un păr nespălat se îmbâcsește după o săptămână și începe să cadă.

Șampon uscat Refresh It Londa Professional, *52 lei*

Produsele pentru protecția părului se aplică pe părul ud sau uscat? (Dorina, e-mail)

Niciodată pe părul ud! Aceste produse se pot aplica pe părul umed sau uscat! Părul nu se coafează dacă este ud. După spălare, strânge un prosop în jurul capului și lasă-l să absoarbă apa 5-10 minute, în funcție de timpul pe care-l ai la dispoziție. Ghd heat protection spray asigură o barieră eficientă împotriva căldurii atât pe părul umed, cât și pe cel uscat. Este un spray delicat, ce oferă la atingere o senzație de mătase.
Preț: 100 lei

Tocmai m-am întors din concediu cu bronzul mult așteptat. Îmi simt tenul încărcat, ca și cum ar avea nevoie de o exfoliere. Dar mi-e teamă că voi pierde și bronzul odată cu această operațiune. Există un exfoliant mai blând? (Mihaela, Hunedoara)

Exfolierea face parte din ritualul de îngrijire al unui ten frumos. Bronzul oricum va păli în timp, iar obiectivul tău trebuie să fie frumusețea, nu culoarea. E bine ca o dată pe săptămână să faci o astfel de exfoliere. Îți propun să încerci un exfoliant blând, un produs 100% bio, cu proprietăți regenerante, cum ar fi peelingul Nuy de la Naturys. Conține extract de hibiscus cu puternice proprietăți antiaging, un acid cu rol antioxidant și antiîmbătrânire, caisă și papaia. Tenul este curățat, iar pielea e oxigenată și mai elastică. *Preț: 134 lei*

Pentru matifiere

am încercat, vă povestesc

Serozinc este un nou produs de la La Roche-Posay, un spray care creează dependență. Cel puțin mie așa mi s-a întâmplat. Nu-mi place să fiu dependentă de nimic, însă acest spray e cu totul special. Am un ten mixt și de câțiva ani porii dilatați de pe obraji îmi dau multe bătăi de cap. Acest spray promitea efect antiluciu și anti-pori dilatați. Era parcă special creat pentru problemele mele. L-am încercat și n-am regretat. Îl pulverizezi și tenul se înviorează, porii se închid, pielea devine mată, dar într-un mod natural, nu ca atunci când îți dai cu o cremă matifiantă. După cum poți deduce din denumire, spray-ul conține o soluție de sulfat de zinc, un ingredient renumit pentru efectele lui: matifiere, purificare, calmare și antioxidare. Folosesc în continuare apă termală, însă acum Serozinc este cel care-mi curăță tenul înainte de rutina zilnică. Poate fi aplicat și peste machiaj, pentru fixarea acestuia, dar eu prefer să nu-l irosesc în acest mod.

Scrie-ne întrebările, propunerile și părerile tale pe adresa redacției, pe e-mail revistafemeia@burda.ro sau pe pagina de Facebook a revistei **FEMEIA.**

FOTO: Guliver/Thinkstock, PR, Mihai Nicolae

Machiaj electric

Prin colecția Electric Night by Eli Grita, Bourjois aduce în prim-plan culorile tari și combinațiile curajoase. Concepută în colaborare cu Eli Grita, colecția reprezintă o nouă poveste colorată pentru buze, unghii și ochi, alcătuită din nuanțe vibrante de fucsia, magenta, albastru intens și corai cu accente strălucitoare. *Prețuri: între 22,60 și 64 lei*

Minerale pentru ten

Din pământ, apă și rocă, laboratoarele Vichy au selecționat mineralele naturale pentru a crea trei măști hipoalergene potrivite chiar și pentru tenul sensibil: masca pentru hidratare cu apă termală Vichy și vitamina B3, masca de purificare cu argile albe și aloe vera și masca pentru luminozitate cu particule de rocă vulcanică și acizi din fructe AHA. *Preț: 14,50 lei*

Aroma dragostei

Oui à l'Amour, noul parfum feminin Yves Rocher, poartă în compoziția sa notele aromatice ale iubirii pasionale fără de sfârșit. Esența din rădăcină de angelică, trandafirul de Damasc, notele vanilate de tonka și esența de cedru te vor vrăji. Cu ocazia lansării acestui parfum deosebit, Yves Rocher va oferi un ruj Oui à l'Amour în ediție limitată pentru fiecare achiziție a parfumului cu același nume, în perioada 27 septembrie-12 noiembrie 2017 (în limita stocurilor disponibile). *Preț: 195 lei*

Nuanțe de șaten vibrante

Noua colecție de vopsele Cool Browns de la Syoss Oleo Intense conține trei nuanțe de șaten: șaten intens, șaten foarte închis și șaten piatră. Datorită formulei cu uleiuri de activare a culorii, fără amoniac, părul va căpăta o culoare intensă și de durată. SYOSS Oleo Intense oferă o acoperire profesională a firelor albe, părul devenind plin de culoare și de strălucire. *Preț: 21,99 lei*

Vitalitate și echilibru

Noua linie de produse Douglas Home Spa SEATHALASSO oferă o modalitate plină de prospețime de a-ți răsfăța corpul și sufletul. Ingredientele extrase direct din ocean vor avea grijă de pielea ta. Iar aroma de care vei deveni dependentă te va face să te scufunzi într-o mare de vitalitate și relaxare chiar în baia propriei locuințe. *Prețuri: între 9 și 135 lei*

TEXT: Luminița Tăbăran FOTO: PR

Protecție fără griji

Gerovital Plant lansează o nouă gamă de antiperspirante foarte eficiente, fără clorhidrat de aluminiu, în patru sortimente: Fresh, Crazy, Fancy și Pure. Ingredientul principal este pudra naturală de tapioca, cunoscută și apreciată pentru capacitățile sale de absorbție a grăsimilor, a uleiurilor și a umidității la nivelul pielii. *Preț: 9,37 lei*

Culoare de durată

Melkior ne propune Matte Liquid Lipstick, un produs revoluționar pentru buze seducător de expresive. Este un ruj lichid cu textură mată care conferă rezistență de lungă durată, este hidratant și nu usucă buzele. Cele mai apetisante nuanțe îți dau acum întâlnire: Sexy, Happy, Joy, Ecstasy, Daring, Faithfully. *Preț: 49,90 lei*

Barul sprâncenelor

La Brow Bar & More experții în modelarea sprâncenelor îți oferă consultanță personalizată. Brow Bar este un brand absolut minunat, a cărui filozofie se axează pe naturalețe și pe o abordare personalizată, care ține cont atât de stilul tău de viață, cât și de personalitatea ta. Niciun fir de păr nu este smuls la întâmplare, ci este analizat în detaliu, ca sprâncenele să capete cea mai bună formă.

Un moment sublim

În roua primilor zori ai zilei, notele proaspete și dulci ale tuberozei ating maximum de intensitate. Acest moment amețitor este recreat în parfumul Sublime Nature Tuberose de la Oriflame cu ajutorul celor mai fine flori de tuberoză, culese în mod responsabil. Inspirată de călătoriile sale în Japonia, maestrul parfumier Nathalie Lorson își descrie propriul stil olfactiv ca fiind o căutare a armoniei. Parfumul este un buchet floral de tuberoze prețioase, trezite de sărutul delicat al soarelui de dimineață. Este încapsulat într-o sticlă elegantă ce aduce un omagiu simplității și frumuseții naturii și este creat cu tehnologia Sublime CO2. Exclusivist, luminos și de o prospețime încântătoare. *Preț: 159,90 lei, 50 ml*

Răsfăț în stil parizian

Salonul Maison Paris, situat în zona Florească, într-o vilă cochetă amenajată în stil boem, cu note glam. Serviciile sunt pe măsura locației, iar relaxarea este cuvântul de ordine. Pe lângă manichiură și pedichiură, acum vei avea la dispoziție tratamente spa pentru mâini și picioare, tratamente de cosmetică facială și corporală, precum și stilizare de sprâncene, make-up, coafură și frizerie. Maison Paris este o oază a stării de bine, o evadare din cotidian.

Din secretele Alinei Galeriu

Este o tânără entuziastă, cu o experiență de nouă ani în jurnalism și PR. A început să lucreze la IQads.ro încă din facultate, iar acum este managing partner al agenției Galeriu & Partners PR. Atunci când nu construiește ea povești despre lucrurile de care se ocupă, îi place să observe oamenii și să le descopere poveștile. Are un soț, un câine (Sporty), o mașină și o rată la bancă și mai nou… 30 de ani, ocazie cu care este în plin proces de analiză interioară. Bilanțul iese pe plus până acum, iar obiectivele sunt ambițioase. Viitorul sună… plin de proiecte și provocări, ca și parcursul de până acum! Arată minunat și întotdeauna îi e drag să-și împărtășească micile trucuri de frumusețe.

DIN RITUALUL MEU DE FRUMUSEȚE nu lipsește niciodată, oricât aș fi de obosită, triada „demachiere, hidratare, tonifiere". În plus, pentru că am un ten care se încarcă ușor, folosesc frecvent tot felul de scruburi, geluri și spume de curățare. Am descoperit de curând gama cu extract de neem de la Himalaya, care s-a dovedit foarte eficientă pentru purificarea tenului. Tot de la Himalaya mă împac foarte bine cu crema energizantă de zi cu extract de migdale, care păstrează tenul neted și catifelat.

Sunt zile în care nu adaug nici măcar fond de ten, dar folosesc negreșit un strop de parfum și un ruj puternic, din ce în ce mai des în ultima vreme aleg un roșu intens, la fel și pe unghii. Parfumul meu preferat este Dahlia Divin de la Givenchy cu lemn de santal și patchouli.

AM ÎNVĂȚAT CĂ, în materie de modă, tendințele vin și pleacă, dar piesele care ne avantajează silueta și ne pun în valoare personalitatea nu se demodează niciodată. Am mai învățat că accesoriile pot ruina o ținută, dar o pot și înnobila, în funcție de alegere. De asemenea, am învățat că adecvarea la context este un bun barometru al eleganței, așa că am o garderobă pentru birou, o selecție de ținute pentru seară și o altă categorie de haine pentru timpul liber petrecut în parc cu cățelușul meu, Sporty. Pentru că petrec foarte mult timp într-un context business și pentru că mi se par extrem de versatile, cămășile sunt piesele vestimentare cheie din garderoba mea.

CÂND VREAU SĂ MĂ RELAXEZ, îmi fac o programare la salonul Maison Paris. Liniștit și cochet, mă îmbie să mă detașez de grijile zilnice din clipa în care îi pășesc pragul. Este răsfățul meu periodic și cel mai bun motiv să încetinesc ritmul și să mă concentrez pe nevoile proprii. Vizita la un salon de înfrumusețare ar trebui să fie brevetată drept terapie psihologică, la modul cel mai serios!

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Suntem mulţi, suntem puternici, suntem relevanţi. Bine aţi venit în societatea noastră secretă ghidată de valori şi loială autenticităţii. Nu avem un cod secret, nu avem un anumit look, dar avem o dorinţă de acceptare, educare şi înţelegere a tuturor celor care susţin designul românesc.

FINLANDIA VODKA OF FINLAND · MEGA IMAGE · PRIVILEG · AQUA CARPATICA · THE CLIQUE · BAZAAR

Imprimeul exotic

Nuanțe puternice, imprimeuri florale diferite și multe culori, pentru un look cât mai actual la final de vară. Poartă-ți vara și în luna septembrie! Piesele uni sunt de bază când porți acest gen de imprimeu, iar accesoriile sunt prezente doar pentru a da ținutei strălucire.

Rochia de birou

Lasă acasă ținutele plictisitoare și poartă în orele petrecute la birou o rochie cu un imprimeu îndrăzneț: cel exotic. Asortează-i o geantă și pantofi uni, iar lookul tău va fi unul aparte!

Rochie **Etic,** *149,90 lei*

Colier **Meli Melo,** *39,99 lei*

Go maxi!

Fii îndrăzneață și poartă o rochie cu personalitate când ieși în această perioadă! Că mergi la un eveniment organizat în grădină ori la unul cu dress-code elegant, această rochie te scoate din anonimat.

Rochie **Etic,** *499,99 lei*
Geantă **Enzo Bertini,** *289 lei*
Espadrile **Aldo,** *239 lei*
Colier **Oxette,** *180 lei*

Sofisticat

Alege o piesă vestimentară imprimată pe care s-o pui în evidență cu o alta uni. Aceasta este regula de bază, iar pantalonii din mătase imprimați nu fac excepție în acest sens.

Cămașă **Nissa,** *329,90 lei*

Pantaloni **Motivi,** *189,90 lei*

Sandale **Steve Madden,** magazin **Enzo Bertini,** *379 lei*

Colier **Parfois,** *89 lei*

Feminitate 100%

La putere în acest sezon, rozul nu va lipsi nici integrat în imprimeurile acestei perioade. Bluza colorată o porți fie la o fustă plisată, fie la perechea preferată de jeanși. În funcție de stare.

Bluză **Marks&Spencer,** *289,90 lei*
Fustă **Nissa,** *329,90 lei*
Geantă **Benvenuti,** *370,90 lei*

Happy casual

Revigorează-ți lookul dedicat timpului liber cu piese cu imprimeu puternic. Printul exotic este cea mai bună alegere, mai ales dacă îți plac culorile. Asortat la pantaloni albi, la jeanși sau chiar la o fustă din denim, acest imprimeu va fi foarte apreciat.

Bluză **BSB,** *209 lei*

Jachetă din denim **Marks&Spencer,** *329,90 lei*

Pantaloni **Etic,** *99,90 lei*

Colier **Meli Melo,** *49,99 lei*

Geantă **Aldo,** *289 lei*

Duo complet

Se poartă deux-pièces-urile, chiar dacă nu te afli la birou. Un mix îndrăzneț între două piese identic imprimate face ca ținuta să fie inspirată din colecțiile designerilor.

Sacou **Motivi,** *319 lei*
Pantaloni **Motivi,** *289 lei*
Colier **Parfois,** *59,90 lei*
Espadrile **Aldo,** *239 lei*

FASHION EDITOR: **Luminița Făurescu**
FOTOGRAF: **Radu Chindriș**
MODEL: **Cristiana** *(Avenue Models)*
MACHIAJ: **Dana Petrina**
COAFURĂ: **Ioana Nadoleanu**

Fotografiile au fost realizate pe terasa Promenada Mall. Mulțumim pentru sprijin.

În largul tău când faci sport

Chiar și când faci mișcare garderoba ta trebuie să fie șic și comodă! Fie că ești pasionată de îmbrăcămintea sport, fie că pantofii sport sunt preferații tăi, aceste piese vestimentare sunt foarte importante în activitățile fizice. Am alcătuit o listă scurtă cu ținute la modă.

Jogging style

Dacă îți place să alergi, o variantă mai ușoară de a face sport este cea de a merge rapid. Iată o ținută potrivită în acest scop! Nu uita: pantofii sunt cei mai importanți! Ei trebuie să fie comozi, pentru o activitate cât mai plăcută.

Bluză **Orsay,** *109,90 lei*
Pantaloni sport **Reserved,** *119,90 lei*
Borsetă **H&M,** *59,90 lei*
Pantofi sport **Aldo,** *289 lei*

Prin oraș

Dacă îți place să faci mișcare cu copiii sau cu prietenele tale, iată o variantă comodă, dar și cu o notă fashion, pentru a te simți cât mai bine în propria piele!

Hanorac **H&M,** *159,90 lei*
Pantaloni **New Yorker,** *59,90 lei*
Rucsac **Reserved,** *109,90 lei*
Pantofi sport **Pepe Jeans,** magazin **Tezyo,** *389 lei*

TEXT: **Luminița Făurescu** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

3, 2, 1, start!

Ținutele sport sunt din ce în ce mai stilate și aliniate tendințelor. Iar bustiera este piesa centrală în orice ținută. Alege una într-o culoare neutră, pe care s-o incluzi în orice altă ținută sport!

Bustieră **Takko,** *49,99 lei*
Pantaloni **BSB,** *184 lei*
Bluză sport **Reserved,** *129,90 lei*
Pantofi sport **Humanic,** *259,90 lei*

Accente cromatice

Chiar dacă aceste piese sunt dedicate orelor de sport, nu uita de culoare! Că-ți plac culorile tari sau nuanțele pastelate, acestea trebuie să te însoțească și să-ți dea energie.

Șapcă **Reserved,** *49,90 lei*
Bluză sport **C&A,** *69,90 lei*
Pantaloni **New Yorker,** *69,90 lei*
Pantofi sport **New Balance,**
magazin **Buzz,** *489,90 lei*

Pe locuri, fiți gata...

Colanții sport sunt cei mai apreciați pentru a alcătui o ținută dedicată activităților petrecute la sală sau în aer liber. Îi poți asorta la un tricou colorat, la o bluză de alergat sau chiar la un hanorac cu glugă.

Tricou **C&A,** *49,90 lei*
Colanți **Takko,** *49,99 lei*
Pantofi sport **Nike,** magazin **Tezyo,** *479,90 lei*
Ochelari de soare **Ray-Ban,**
magazin **Optiblu,** *889 lei*

Blazerul, noua piesă-cheie

Dă o notă de prospețime ținutelor tale de birou cu o piesă clasică, pe care s-o reinventezi prin culoare și croi. Blazerul nu mai este articolul vestimentar anost pe care să-l porți doar în exterior, ci poate fi integrat în ținute stilate de birou, asortat la pantalonii pană, rochia uni sau fusta conică.

Rochie cămașă **Marks&Spencer,** *329 lei*
Blazer **Etic,** *169,99 lei*
Geantă **Enzo Bertini,** *329 lei*
Pantofi **Aldo,** *399 lei*

FASHION EDITOR: **Luminița Făurescu** FOTOGRAF: **Radu Chindriș** MODEL: **Cristiana** *(Avenue Models)*
MACHIAJ: **Dana Petrina** COAFURĂ: **Ioana Nadoleanu** *Fotografiile au fost realizate pe terasa Promenada Mall. Mulțumim pentru sprijin.*

Croială la doi nasturi

Alege un model de blazer inspirat din anii ’80, cu croială la două rânduri de nasturi, însă asortează-l la piese conice, pantaloni pană sau rochii midi întrucât, prin croiala lui, are volum și, astfel, creăm o siluetă bine conturată.

❶ Blazer **Zara,** *199,90 lei*
❷ Maletă **Orsay,** *139,90 lei*
❸ Pantaloni **Reserved,** *119,90 lei*
❹ Pantofi **Aldo,** *399 lei*
❺ Geantă **Deichmann,** *119 lei*
❻ Curea **Zara,** *89,90 lei*
❼ Colier **Takko,** *24,99 lei*

❶ Blazer **Reserved,** *159,90 lei*
❷ Bluză **Marks&Spencer,** *159 lei*
❸ Fustă **Orsay,** *159,90 lei*
❹ Balerini **Musette,** *279,90 lei*
❺ Geantă **Enzo Bertini,** *199 lei*
❻ Cercei **Michael Kors,** magazin **Splend’Or,** *360 lei*

Culori puternice

Alege să integrezi în ținuta de birou un blazer într-o culoare puternică. Îl vei purta cu restul hainelor pe care le ai dedicate ținutelor de birou, iar lookul tău de birou va fi împrospătat. Nuanța puternică o poți asorta la nuanțe de alb, bleumarin, mici imprimeuri uni și la negru.

TEXT: **Luminița Făurescu** FOTO: **PR**

Tricouri care vorbesc despre tine

După ce tablourile sale cu colaje analoage, parte a proiectului „Hand Cut Collage“, au fost expuse în galerii de artă din Londra și Roma, artistul contemporan Mihaela Năstase a decis să extindă acest proiect în modă, lansând o linie de tricouri imprimate cu imagini ce spun o poveste despre purtător. Piesele vestimentare sunt confecționate din bumbac 100% organic și vin în variantă albă sau verde pastel, imprimate cu 12 modele de colaje. Atât ținutele sport și casual, cât și cele șic destinate petrecerilor pot integra cu succes tricourile din colecția Hand Cut Collage, disponibilă pe www.handcutcollage.com.

Vestimentația verii indiene

Zilele însorite încă ne îmbie să stăm la soare. Și nu o putem face oricum. Penti ne ispitește cu ținute de plajă, costume de baie și accesorii de plajă. Caracterizată de un mix de tendințe și stiluri care urmăresc să răspundă preferințelor fiecărei femei, colecția abundă în produse multicolore, iar tema #mix&match permite peste 50.000 de combinații diferite pentru cele care preferă să se joace cu piesele de plajă și sunt mereu în căutarea unui look diferit.

Încălțăminte colorată la școală

Pregătește-le celor mici pentru începutul școlii încălțări comode în pas cu moda. Și ei sunt atenți la felul în care arată, la culorile pe care le poartă și la designul hainelor și accesoriilor. Noua colecție ECCO Back to School pentru copii oferă un climat optim și un confort maxim pe tot parcursul orelor de clasă. Modelele pentru fetițe pun accent pe combinațiile cromatice, iar cele pentru băieți, pe funcționalitate.

Poveste de toamnă

Colecția Meli Melo FW17 „L' HISTOIRE“ este creată diafan, asemenea unei povești de sezon. Pastelurile, nuanțele de roz prăfuit și roșu burgund, asociate cu tonuri și texturi gri molatice, pietrele translucide, catifeaua brodată, lanțurile lungi aurii ce alunecă pe satinuri imprimate și mătăsuri florale punctate prin cascade de tul anunță o incursiune într-un tărâm de visare, feminitate, de redescoperire cu delicatețe a visurilor și pasiunilor latente.

Accesoriu șic

Mereu aproape de tine, la EYE STYLE găsești ochelari la prețuri mici, materiale de calitate, rame în tendințe și o gamă variată ce include și ochelari trendy, dar și produsele de top ale celebrelor case. Cu lentile colorate și amprentate cu diverse modele șic pe rame, ochelarii cat-eye style de la Fendi îți oferă și o doză sporită de confort, prin puntea nazală moale și subtilă, astfel încât tu să-i porți timp îndelungat, fără riscul apariției urmelor inestetice sau disconfortului.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Arome din natură

Lenor a lansat o colecție de parfumuri inspirate din natură în cadrul Feeric Fashion Week. Cele trei noi arome – Deep Sea Minerals, Silk Tree Blossom și Shea Butter – au fost prezentate pe podium de ambasadorul Lenor, Adela Popescu. Evenimentul a fost completat de lansarea unei colecții de rochii de designer ce recreează atributele noilor parfumuri. Prin texturi vaporoase, croieli lejere și imprimeuri organice, colecția Inspired by Nature surprinde nevoia noastră de a găsi momente de relaxare în contextul agitației de zi cu zi și transmite o stare de calm, revigorare, răsfăț.

Frăția talismanului

Sărbătorește momentele de neuitat petrecute alături de prietenele tale purtând simboluri care să-ți aducă aminte de prietenia voastră. Pandora a transformat „brățările prieteniei" din copilărie în brățările Moments din material textil, disponibile în culori vesele ce pot fi purtate suprapus, în diverse combinații cromatice. Serile „cu fetele" merită să fie accesorizate adecvat: poartă pandantivul Trio, împodobit cu email și pietre din zirconiu cubic, ce cuprinde trei elemente sugestive: un pantof stiletto, un ruj roșu și o rochie neagră.

Ținută office de succes

În colecția de toamnă de la hermosa.ro, sacoul este o piesă-cheie, așadar acesta nu trebuie să lipsească din ținuta zilnică la birou. Mizează pe modelul de sacou Betina, cu o croială cambrată, din brocart elastic imprimat digital exclusiv, dublat cu căptușeală. Se potrivește perfect ținutelor elegante, dar și unei perechi de jeanși. *Preț: 249,90 lei*

Trăiește sportiv, antrenează-te creativ!

Colecția adidas by Stella McCartney pentru sezonul toamnă-iarnă 2017 aduce modele dinamice, materiale durabile și detalii de stil. Fabricate cu tehnologia Climalite, articolele vestimentare oferă un grad optim de confort și țin umezeala departe de piele. *Prețurile încep de la 205 lei.*

Esmara by Heidi Klum

„Heidi & The City" este tema primei colecții comune Heidi Klum și Lidl. Sălbatică, asemenea orașului New York, și colorată precum Heidi Klum, această colecție oferă un aspect urban cu efect senzațional: sacouri Leo și topuri delicate, jachete Bomber și Super Skinny Jeans, dantele rafinate și jachete din piele în stil rock, nuanțe de albastru strălucitor sau coniac cald. Fiecare piesă vestimentară ne convinge prin calitatea foarte bună la un preț specific magazinelor Lidl, începând de la 34,99 lei, până la 139 de lei. Excepție va face jacheta din piele naturală, al cărei preț va fi de aproximativ 290 de lei.

A cucerit lumea datorită unei anomalii

Nana Mouskouri în plină celebritate

La începutul anilor ’60 ai secolului trecut, o fată cu ochelari cucerea scenele lumii cântând… grecește.

Era Nana Mouskouri, care în vremea dezinhibării sexuale și artistice de după al doilea Război Mondial își permitea, ca să spunem așa, să apară pe scenă ca o domnișoară de pension, întotdeauna cu rochii până în pământ, cu mâneci lungi, închise până în gât. S-a născut în 1934, în Chia, Creta, și i-a plăcut muzica dintotdeauna.

Am fost o fată care a avut multe probleme, iar muzica m-a salvat, m-a ajutat să nu o iau pe un drum greșit.
Nana Mouskouri

Ori jazz, ori Conservator

Când părinții ei s-au mutat la Atena, Nana avea doar trei ani. După puțin timp, și ea, și sora ei au fost înscrise la cursuri de muzică. Atunci și-au dat seama părinți și profesori că micuța Nana are o anomalie a corzilor vocale. Motiv pentru care a urmat cursurile cu pricina doar sora ei. Au trecut anii și Nana a hotărât să meargă la Conservator. De astă dată, anomalia corzilor vocale i-a folosit, impresionând examinatorii cu un timbru vocal deosebit. A fost admisă așadar la grupa de operă. Dar ea s-a îndrăgostit de jazz și a început să cânte prin cluburile de noapte. Când profesorii au aflat de pasiunea ei, a fost dată afară din Conservator.

Scenă și scena politică

Atunci a fost remarcată de compozitorul Manos Hadjidakis, în clubul Zaki din Atena, care a început să compună piese muzicale speciale pentru ea. Cu melodia Kapou Iparchi/Agapi Mou, cântată în 1959, a început ascensiunea Nanei. Au urmat mutarea la Paris, vizita la New York și colaborarea cu Quincy Jones. A continuat cu celebritatea și cele peste 400 de milioane de discuri vândute. Dar Nana Mouskouri s-a implicat și în politică. Mai puțin la început, din ce în ce mai mult după anii ’90, când a fost aleasă deputat în Parlamentul European.

Primul sărut, primul iubit

Nana Mouskouri n-a avut o viață sentimentală prea aventuroasă, cu toate că a fost căsătorită de două ori. Prima dată la 25 de ani, cu Iorgos (George) Petsilas, ghitarist în trupa ei, primul băiat cu care s-a sărutat. A divorțat când avea 39 de ani. La puțin timp după divorț, l-a cunoscut pe André Chapelle, tehnician de sunet, cel care avea să-i devină și impresar, și cel de-al doilea soț. Au fost împreună fără să se căsătorească, pentru că Nana nu voia să „le dea alt tată“ celor doi copii pe care-i avea cu Iorgos. S-au căsătorit în 2003, când Mouskouri avea 69 de ani.

TEXT: Irina Tudor Dumitrescu FOTO: Guliver/Getty Images Editorial

Între teorie și practică

Grăbit să exploreze lumea în ritmul său, Arik s-a născut cu 5 săptămâni mai devreme. Panicați, nepregătiți, iluzionându-ne că o lună în plus ne-ar fi transformat în părinți perfecți, nu știm ce sfat să ascultăm mai întâi. Zilele noastre se repetă cu precizie elvețiană – somn, lapte, somn și de la capăt, dar, paradoxal, nimic nu e la fel. Această aparentă monotonie e minată la fiecare pas cu provocări și cumpene – răceli, infecții, diagnostice alarmante – cărora le facem față cum știm mai bine. Lui Arik îi ia 4 luni să ne învețe rutina lui, cum preferă să adoarmă, când e timpul potrivit pentru baie, ce muzică îl liniștește. Dacă noi suntem încă speriați și citim tot ce putem despre copiii prematuri, fiul nostru ne ghidează cu perseverență prin repetitivitatea zilelor sale, dictându-ne ritmul lui, protestând când ne abatem de la program.

Ni se spune ce să facem și cum să facem și ni se arată unde greșim. În oboseala și rodajul date de rutină, uităm cum să cultivăm politețea față de noi înșine și de toți cei care ne oferă prea multe sfaturi. Uneori ne pierdem calmul și spunem cuvinte pe care mai târziu le regretăm. Alteori uităm cum să fim blânzi și înțelegători unul cu celălalt. Rușinată că una scriu și alta fac, îmi dau seama că bunele maniere îmi scapă printre degete ca niște fire invizibile de nisip. Știu prea multe despre diversificare, alăptare și vaccinuri și prea puține despre cum să cultiv eleganța și bunul-simț când fiecare zi e lentă, cu prea puțin somn, cu prea multe griji, când copilul nostru este bolnav sau când ni se arată cu degetul doar ce nu facem bine.

Serile, după ce Arik a adormit, ne așezăm unul lângă altul pe canapea și ne promitem să iubim rutina noii noastre vieți, îmbrățișând răscrucile și provocările de a fi părinte. Apoi, câte o lecție pe rând, redescoperim bunele maniere în greșelile noastre. Celor care mai degrabă ne arată ce greșim decât reușitele le mulțumim pentru grijă și îi rugăm să ne ajute fără să ne critice. Celor care ne dau sfaturi neîntrebați le zâmbim cu calm și bunăvoință asigurându-i că vom face ce e mai bine pentru copilul nostru. În plictiseala și monotonia zilelor când joia ne pare luni și marțea duminică, reînvățăm să ne spunem „mulțumesc pentru că ești alături de mine“, „te iubesc“, „te rog, ajută-mă“, „hai să împărțim ultima prăjitură“. În vâltoarea momentelor de cumpănă când simțim cum ne fuge pământul de sub picioare, avem mai des răbdare, dăm prioritate celor care se grăbesc sau sunt mai speriați ca noi, zâmbim cu blândețe, spunem „scuzați-mă că vă deranjez“ sau „vă mulțumesc pentru ajutor“, avem grijă să nu deranjăm și facem multe plimbări atunci când Arik își exersează vocalizele pentru un hotel sau restaurant întreg.

Nu suntem etalon de eleganță, dar practicăm calmul în locul cuvintelor pripite, cerem scuze și după cele mai aprige discuții. Nu suntem perfecți și ne mai certăm, însă nu uităm ca la sfârșitul zilei să ne aducem aminte că vom fi acolo unul pentru celălalt indiferent de ce se întâmplă.

Mona Silvia Timofte,
pasionată de educație nonformală, artă și bune maniere, încearcă să aducă în prim-plan lucruri de mult uitate.

FOTO: 123RF, arhivă

Antreprenor de voie, de nevoie

Ce face o femeie dinamică, de acțiune atunci când se confruntă cu o nevoie pentru care nu găsește pe piață o rezolvare? Se apucă de treabă! Daniela și Alina și-au luat inima în dinți și au pus pe picioare afaceri izvorâte dintr-o necesitate personală, devenite acum de succes. Așa se face că acum Daniela are o cofetărie cu produse fără gluten, iar Alina deține o casă a nunților neconvenționale.

Daniela Alecse: *Văd ce-i mai frumos în oameni*

Ceea ce mă caracterizează cel mai mult este iubirea față de oameni.

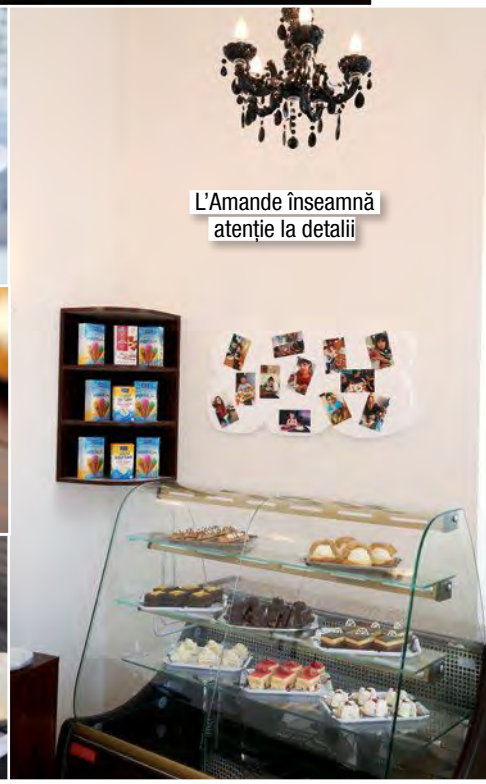
L'AMANDE
DESSERTS SANS GLUTEN

După ce a fost corporatistă ani de zile, Daniela Alecse s-a decis să-și deschidă o afacere micuță – o cofetărie. Însă nu una oarecare, ci o cofetărie unică pe piață: aici se prepară numai produse fără gluten. Ideea a apărut după ce doamna Alecse a primit o mulțime de diagnostice greșite, culminând cu cel de cancer, când tot ce avea era intoleranță la gluten. Atunci a fost nevoită să-și schimbe regimul alimentar. Nu mai putea nici măcar gusta multe din cele ce mânca înainte. A văzut cât de dificil este să-și gătească fără gluten. Apoi și-a dat seama că oamenii au nevoie de ea. Și așa a apărut L'Amande pe strada Lânăriei nr. 93-95.

De unde pasiunea pentru gătit?
Sunt bucovineancă. Mama și bunica gătesc, așa că știu să fac absolut orice în bucătărie. Iar partea de cofetărie am moștenit-o de la mama și i-am insuflat-o și eu fiului meu. Am fost crescută în puf, așa că prima oară când am gătit de la A la Z un preparat a fost în clasa a XI-a, când mama s-a internat. Venind în București la facultate, nu m-am putut obișnui cu mâncarea și am continuat să gătesc la cămin, pe reșou, în ore întregi.

De unde a venit inspirația pentru această afacere?
Am 18 ani de multinațională în spate, ca manager, și întotdeauna mi-a plăcut să ajut oamenii din poziția pe care o dețineam. M-am săturat la un moment dat de corporație și îmi doream să am ceva al meu. Dar au apărut problemele de sănătate din cauza unei aparente lipse de fier. M-au trimis la analize suspectă fiind de cancer gastrointestinal. După analize, am descoperit boala celiacă – intoleranța la gluten. Nu știam ce este, dar am început să citesc și am văzut că suntem foarte mulți cei care ne confruntăm cu ea. Și sunt și mai mulți nediagnosticați din cauza celor peste 300 de simptome pe care le are. A trebuit să-mi schimb regimul complet, deoarece glutenul este în diverse forme, în tot ceea ce mâncăm. Am început să gătesc dulciuri și pâine: cele existente în comerț sunt foarte scumpe și rele la gust. Și într-o zi am decis să-mi deschid ceva în domeniu. Dumnezeu mi-a arătat calea, că businessul ăsta este pentru oameni. Am avut lângă mine oameni care m-au ajutat enorm, de la acte până la găsirea de materii prime – o altă noutate în domeniu. Și așa a apărut L'Amande.

Prăjiturile sunt făcute după rețete vechi, cu ingrediente sănătoase

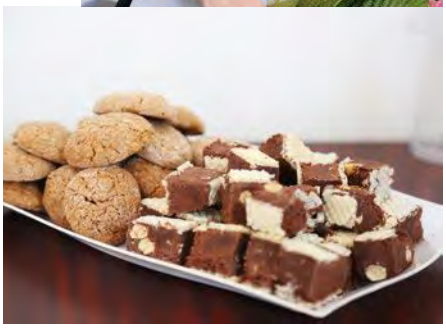

L'Amande înseamnă atenție la detalii

De unde numele L'Amande?
Un prieten foarte bun venise în țară chiar când eram în faza de proiect. I-am povestit ce vreau să fac și mi-a propus să mă ajute cu tot ce înseamnă design.
Când am căutat numele, i-am zis să se lege de migdale, deoarece făina de migdale este preponderentă în cofetăria noastră.
Așa că i-am spus în franceză pentru că sună foarte bine. Iar logoul este un soare tibetan cu linii de tigru, care înseamnă viață, echilibru și sănătate.

Care a fost prima prăjitură creată?
Nu mai știu, am încercat zeci, sute de rețete. Se lucrează foarte greu, întrucât glutenul leagă coca și trebuie să găsim alte soluții.
Am avut mare noroc să o am lângă mine pe Iuliana, extrem de creativă, fost chef într-un hotel de cinci stele. Ne-a ajutat enorm aici și am acoperit toată gama de la prăjituri, torturi, ștrudele, macarons, mousse de ciocolată până la pâine, chifle, pizza, pateuri și multe, multe altele.

TEXT: Corina Matei FOTO: arhiva personală

Produse dulci sau sărate, cu creme sau fără stau proaspete la dispoziția clienților



Cum alegeți rețetele? Le creați?
Am și creat, am avut și de la Suceava, de la mama, și le-am adaptat.

Ce momente dificile ați întâmpinat? Ce v-a motivat?
Când am deschis, spațiul a fost arhiplin, cu copii care nu intraseră în viața lor într-o cofetărie. Am știut că am făcut ceva extraordinar pentru ei. Clienții L'Amande nu mai sunt clienți, suntem prieteni. Momente grele au fost… cu nopți nedormite, lecții de viață și plânsete, dar începutul și bucuria celor din jur m-au ajutat să trec întotdeauna peste orice.

Ce considerați a fi cel mai important în această breaslă?
Cea mai importantă este calitatea produselor. Dar, din păcate, românii mă contrazic, pentru că vor să mănânce prost și ieftin. Prăjiturile mele sunt foarte bune. Am 50% clienți cu intoleranță la gluten și 50% clienți normali care vor să mănânce mai sănătos și vin aici special pentru prăjiturile delicioase. Și pentru că sunt foarte puține cofetării care mai fac prăjitura de la zero.

O cerință mai ciudată a unui cumpărător?
Pot spune că am avut o comandă pentru un tort de botez, iar cerința era să fie îmbrăcat în ciocolată neagră și să aibă bufnițe pe el. Nu puteam să fac un tort negru pentru botez, l-am făcut alb, iar când au venit să îl ridice, părinții au fost foarte încântați. Apoi, am reușit imposibilul: a venit un părinte disperat că micuțul său este intolerant la gluten, la proteina din lapte, la ou, la nuci, la migdale și că vrea un tort… trebuie să te adaptezi la aceste nevoi.

Prăjiturile mele sunt scumpe pentru că au ingrediente naturale și se fac greu. Numai un kilogram de făină pentru prăjituri este 17 lei, iar cea pentru pâine, 29 de lei.

Cum v-ați prezenta în câteva cuvinte?
Sunt un om extrem de sensibil și nu am avut legătură cu lumea dură a businessului. Ceea ce mă caracterizează este iubirea față de oameni. Am încercat să mă întăresc, dar nu am reușit. Sunt mamă până-n măduva oaselor a celor doi copii: un băiat în clasa a X-a, care acum mă ajută aici, face torturi, și o fată în clasa a V-a. Sunt o fire panicoasă, dar în același timp îmi plac provocările. Ambiția mea e să fac lucruri frumoase. Eu zic că sunt un om puternic și frumos în interior! Vreau să văd ce-i mai frumos în oameni!

Mai aveți timp liber?
Nu… deloc. Sunt de dimineața până seara în cofetărie. Singura mea zi mai liberă este duminica, pe care încerc să le-o dedic copiilor mei. Dimineața fac aprovizionarea pentru cofetărie, apoi e singura zi când îmi pot pune un pahar cu vin și stau să mă uit la un film. Nici concediu nu am avut în acest an.

Unde vă vedeți peste 3 ani?
În Maldive *(râde)*. Visez ca L'Amande să fie mare pentru că e un business unic. Visez să am un trai decent și să le pot oferi copiilor mei tot ceea ce-și doresc.

Alina a transformat căsuța tatălui său într-un loc special de evenimente

Alina Popa: *Cel mai important e să-ți placă ceea ce faci*

Alina e o bucurie de om, sentiment pe care îl împarte constant celor din jur. Povestea ei a început cu zece ani în urmă, când nu găsea niciun spațiu potrivit pentru a-și organiza propria nuntă. Cum nu existau alte variante în afară de restaurantele și ballroomurile clasice, Alina și soțul ei au transformat casa de la țară a tatălui ei într-un loc de poveste, pentru o nuntă de vis. Toți invitații au fost încântați. Și când lumea din jurul lor a început să caute locuri diferite pentru nunți, a apărut The Wedding House, un loc special pe A1, în Poiana lui Stângă (Vânătorii Mici).

Am găzduit de la petreceri cu tematică rustică până la nunți-festival și boho-chic.

De unde pasiunea pentru organizarea de nunți?

A început cu organizarea propriei nunți, în urmă cu șapte ani. Eu nu prea participasem la nunți, nu știam cum și ce se întâmplă, am fost printre primele din cercul de prieteni care s-au căsătorit. Ulterior, documentându-mă și văzând tot felul de lucruri care m-au inspirat, începuseră să se contureze o temă și o idee asupra a ceea ce neam dori. Pe parcursul pregătirilor de un an, mi-am dat seama că-mi plăcea extrem de mult să fac asta, mai ales partea de decor.

De unde ți-a venit inspirația pentru această afacere?

În momentul în care am decis să facem pasul cel mare, am început cu locul. Cum începe toată lumea, de acolo pornesc toate. Am văzut câteva locații, dar nu ne-au plăcut. Tatăl meu avea o casă mică la țară, cumpărată de el în urmă cu vreo 10 ani, și insista să facem nunta acolo, el fiind foarte atașat de loc. Ni se părea o nebunie, nu era nimic amenajat. Dar, tot căutând variante, ne-am dat seama că nimic nu era pe placul nostru. Aveam o proiecție despre cum trebuia să fie nunta noastră: simplă, naturală, în mijlocul naturii. În momentul acela aveam doar restaurante și ballroomuri ca variante. Atunci, am decis să facem acasă. Am făcut amenajarea inițială pentru nunta noastră. Am muncit mult: am recompartimentat căsuța ca să găzduim din invitați, am construit foișorul în ideea să nu ne plouă – ceea ce s-a și întâmplat, apoi am închiriat logistica. A fost minunat. În prima fază, nu m-am gândit să transform asta în afacere.

TEXT: Corina Matei FOTO: arhiva personală (deersphotography.com)

La Vânătorii Mici, nunțile sunt departe de clișee

Cum ai început-o?

Rămânând cu pasiunea pentru decoruri și având foarte multe de la nunta mea, am fost inspirată de un articol dintr-o revistă să fac un mic business, numit Something Borrowed. Închiriam decorațiuni pentru evenimente, unde aveam grijă să selectez lucrurile ca să se potrivească cu locațiile alese. Pe toate le aveam depozitate în căsuța de la țară. Treptat, mi-am dat seama că toate ar trebui să rămână la locul lor. Mulți dintre cei care văzuseră locul la nunta noastră fuseseră impresionați, aveam și prieteni care căutau loc de nuntă și am luat decizia să facem asta. S-au aliniat lucrurile și ne-am aruncat cu capul înainte.

Primii miri și-au asumat să facă nunta într-un loc care nu prea exista.

Care au fost impresiile primului cuplu primit?

O prietenă care știa de visul ăsta ne-a recomandat prietenilor ei care căutau un loc de nuntă special. Doar că spațiul la momentul acela era în stadiul de proiect, era șantier și arăta bine pe hârtie. Însă au venit, le-a plăcut, mai era un an până la nunta lor și aveam suficient timp să terminăm de amenajat. Am bătut palma. Au fost cei mai curajoși miri întâlniți vreodată, și-au asumat să facă nunta într-un loc care nu prea exista (*râde*). Pentru asta îi iubesc și îi admir, deoarece dincolo de noi și de ei, mai erau familiile care au avut reacții negative când au văzut locul în stadiul de proiect. La nuntă a fost minunat, toți invitații au fost extrem de încântați și așa a început să audă lumea de noi. În primul an am mai avut încă cinci evenimente prin recomandări. Acum, după trei ani de The Wedding House, avem toate weekendurile pline.

Cum alegi tematicile nunților?

Totul vine din partea mirilor. Noi punem la dispoziție locul, care este foarte ușor de personalizat. Nu ne implicăm pe partea de decor, mirii își aleg ce vor, doar recomandăm parteneri. Am găzduit de la petreceri cu tematică rustică până la nunți-festival și boho-chic.

Ce momente dificile ai întâmpinat? Cum le-ai depășit?

Momentele dificile, sincer, acum, că totul e atât de frumos și îmi place atât de mult ceea ce fac, le-am șters cu buretele. Începutul a fost foarte greu, cu ezitări, cu probleme tehnice și multe altele. Dar acum, dacă mă uit înapoi, văd doar lucrurile frumoase care s-au întâmplat. Motivația e extremă, ce fac e dincolo de pasiune.

Ce consideri că este cel mai important în această breaslă?

Pasiunea. Să-ți placă ceea ce faci. Și, uite, pentru toate serviciile conexe – că o nuntă implică, din-

Unde-i mai frumos decât în mijlocul naturii?

colo de locație, o groază de alte resurse – ca să venim în întâmpinarea nevoilor mirilor noștri, am căutat să ne înconjurăm de parteneri care să fie din aceeași poveste. Și acesta este un criteriu major pentru mine: să fie foarte pasionați. Apoi vin și talentul, experiența...

De ce să aleagă mirii The Wedding House?

Îmi place că noi nu trebuie să depunem vreo muncă de convingere, clienții noști se autoselectează, totul vine dinspre ei. La noi vin cei care caută altceva, ceva simplu și natural și fug de nunțile alea clasice, pompoase și fastuoase. Vin aici cei care se feresc de clișee și industria nunților și își doresc ca ziua nunții să fie o petrecere cu oameni apropiați, unde să se simtă bine. Cred că astea sunt motivele pentru care vin. Mi-a scris unul dintre mirii din weekendurile trecute că a fost foarte fericit că nu s-a simțit ca la o nuntă! Și este foarte încântat, că el urăște nunțile. Îi înțeleg pe cei care au oroare de nunți *(râde)*...

O cerință mai ciudată a unui cuplu?

Nu pot să zic că sunt cereri ciudate, tot timpul sunt lucruri atât de diferite care se întâmplă aici. Fiecare are anumite visuri și dorințe: cineva își dorește o formație extrem de cunoscută și atunci avem parte de muzică bună; altcineva își dorește balon cu aer cald și vine balonul la nuntă. Fiecare vrea să facă lucruri noi și frumoase, iar noi, ca locație, nu simțim că e vreun efort major din partea noastră. Tot timpul se întâmplă lucruri drăguțe la noi în curte.

O afacere care se bazează pe prietenie

Că văd partea plină a paharului e puțin spus.

Cum te-ai prezenta în câteva cuvinte?

Sunt foarte optimistă. Că văd partea plină a paharului e puțin spus. Sunt veselă, foarte pasionată, poate și puțin naivă.

Mai ai timp liber? Cum te relaxezi?

Având acest business care în mare parte se întâmplă de acasă (că noi acum locuim acolo pe perioada sezonului) a devenit un stil de viață și nu mai există o linie clară între ce e job și ce e viață personală. Dacă, înainte, la job erau clar 5 zile pe săptămână cu două libere, acum nu mai există. Sunt disponibilă încontinuu pentru clienți, deși mai încerc să las finalul de săptămână jobului și începutul de săptămână să fie pentru relaxare. Dar nu se mai pot separa total.

Unde te vezi peste 3 ani?

Pare un termen scurt, deci tot aici, făcând același lucru, cu cel puțin tot atâta pasiune ca astăzi. Îmi place din ce în ce mai mult ce fac, lumea e din ce în ce mai încântată, devenim chiar prieteni buni cu mirii noștri și asta mă bucură și pe mine enorm.

Spațiul este foarte ușor de personalizat

Termenul de valabilitate al obiectelor din casă

Obiectele de uz casnic nu pot fi folosite pe viață

Abia ai terminat cu aranjarea și decorarea casei și nu-ți trece prin gând că anumite obiecte sau articole de uz casnic și-au atins deja termenul de valabilitate.

Banalele obiecte folosite zi de zi sunt cele mai periculoase pentru sănătate dacă nu sunt înlocuite la timp. Ce să arunci imediat la gunoi și cât de repede să înlocuiești aceste articole pentru a nu-ți pune sănătatea în pericol, află acum.

Cosmetice

Să fim sincere, care dintre noi nu păstrează în portfard vreun ruj roșu pentru care a primit complimente la nunta colegei de birou sau un fond de ten căruia nici măcar nu i se mai distinge data expirării pe ambalaj?! De fapt, statisticile spun că noi, femeile, aruncăm produsele cosmetice abia când se termină. Dar când expiră totuși? Pe cele mai multe dintre ele nu este trecută o dată anume, ci doar un număr, care indică lunile de valabilitate ale produsului după ce el este deschis. Dacă pentru fondul de ten și anticearcăn este vorba de 18 luni în care pot fi folosite fără riscuri pentru sănătate, autobron-

TEXT: Alexandra Rotărescu FOTO: Guliver/Thinkstock

zantele rezistă până la doi ani, iar mascara și creionul de ochi lichid trebuie să ajungă la gunoi după numai trei luni de utilizare.

Sutiene

Pentru majoritatea femeilor, e foarte greu să găsească sutienul potrivit, care să combine perfect confortul cu aspectul estetic și seducător. Tocmai de aceea, când găsim un asemenea articol, nici că ne mai despărțim de el până nu începe să se deterioreze. Specialiștii atrag atenția că nu trebuie să păstrăm o astfel de lenjerie mai mult de opt luni. Și, dacă stăm să ne gândim bine, chiar au dreptate! Oricum, după câteva luni de purtat cu regularitate, un sutien își pierde din susținere, elasticitate și chiar din culoare.

Pieptăn sau perie de păr

Pe lângă cei 50.000 de microbi care se află pe fiecare fir de păr, trebuie să ții cont de resturile de produse destinate podoabei capilare, ca să-ți faci o idee ce poate exista în mod curent într-o perie de păr. Să nu uităm de bacteriile de pe scalp, care se strâng la fiecare pieptănat și pot cauza impetigo, o infecție a pielii transmisă foarte ușor când împrumutăm peria (sau alte obiecte de uz personal) altora. Pentru a nu risca o contaminare, e de preferat să cureți în mod regulat peria și s-o înlocuiești cu alta nouă o dată la patru ani.

Ondulator de păr

Ca orice dispozitiv destinat hairstylingului, ondulatorul trebuie schimbat în mod regulat, în ciuda faptului că majoritatea femilor îl percep ca pe o investiție pe termen lung. Astfel, specialiștii recomandă să nu folosim acest produs mai mult de patru ani, pentru a nu risca deteriorarea podoabei capilare: despicarea, pierderea strălucirii și deshidratarea firelor de păr.

Periuță de dinți

Nu trebuie să aștepți ca periuța de dinți să-și piardă forma inițială și perii să se tocească pentru a lua în calcul înlocuirea ei. Iar asta pentru că, dacă te speli pe dinți cu o perie tocită, îți rănești gingiile. Dacă gingiile sângerează, e obligatoriu să schimbi periuța mai repede decât în mod curent, adică o dată pe lună, în loc de o dată la trei luni.

Perne

Câtă vreme ți-a luat să găsești perna ideală, care să-ți asigure somnul odihnitor după care tânjești? Destul timp, nu-i așa? Și acum să renunți la ea?! Nu chiar, însă ține cont că n-ai cum s-o folosești la nesfârșit! Primele semne că trebuie să înlocuiești perna sunt cocoloașele care încep să se simtă în interior, forma asimetrică pe care o capătă la un moment dat și faptul că nu-ți mai susține capul, gâtul, umerii (poziția corpului să fie ca și cum ai sta cu capul drept). Dacă nu ești atentă la asemenea detalii, ține minte că, odată la doi, trei ani, trebuie să înlocuiești perna cu alta nou-nouță.

Papuci

După o zi petrecută pe tocuri, la birou, abia aștepți să ajungi acasă și să-ți pui în picioarele obosite o pereche de papuci confortabili! Dar te-ai gândit totuși că încălțămintea de casă se poate transforma cu timpul în cel mai aprig dușman? Papucii sunt o sursă nesfârșită de infecții fungice, motiv pentru care trebuie spălați cât mai des și înlocuiți la șase luni.

Tenișii sau pantofi sport

Sunt o categorie aparte printre toate celelalte încălțări, pentru că depui un efort fizic mai mare când îi porți și, prin urmare, picioarele îți transpiră mai mult, riscând astfel să dezvolte ciuperci sau tot felul de alte probleme dermatologice sau chiar de natură ortopedică. Iar în acest caz, nu poți să-i porți nonstop. La fel de bine, pot fi considerați o achiziție importantă atunci când alegi o marcă mai pretențioasă sau pantofii tăi destinați mișcării fac parte dintr-o colecție aparte, ceea ce îi face… greu de aruncat. Experții în încălțăminte sport sunt de părere că ei nu pot fi purtați mai mult de 800 de kilometri sau șase luni, pentru a nu deveni un pericol pentru sănătatea dermei, a unghiilor, dar și a oaselor (cu timpul, talpa se tocește și poate afecta mersul sau alergatul).

Linguri și tocător de lemn

Lemnul este mai poros decât plasticul sau metalul, ceea ce permite acumularea unui număr mai mare de microbi și bacterii. Bacteria cel mai des întâlnită în bucătărie este E. coli, iar ea provine de la carnea crudă sau chiar de la copiii care nu respectă regula spălării pe mâini. Astfel, ele pot cauza intoxicații grave odată ce sunt contaminate cu anumite bacterii. Prin urmare, trebuie înlocuite o dată la cel mult cinci ani, însă atenție la umflături și crăpături! Ele presupun prezența bacteriilor, la fel ca înmuierea lemnului și închiderea lui la culoare.

Trăim în era tehnologiei și avem la dispoziție tot mai multe dispozitive care au menirea de-a ne simplifica viața. Însă folosirea lor în exces ajunge să ne dăuneze. Așadar, cât de nocivă este dependența de ecran și cum scăpăm de ea?

Comunicarea virtuală poate afecta comunicarea reală, față în față

Detoxificarea digitală

Există specialiști în comportamentul uman care sunt de părere că dependența de gadgeturi este la fel de dificil de tratat precum cea de droguri, dacă nu chiar mai puternică decât aceasta. Și, trebuie să recunoaștem, există o logică în asta, având în vedere că tentații digitale sunt la tot pasul, atât în casa noastră, cât, mai ales, în afara ei. Iar cei care folosesc televizoare, calculatoare, laptopuri, tablete, telefoane mobile, iPoduri și alte dispozitive existente pe piață au vârste și preocupări dintre cele mai variate – de la preșcolari la adolescenți până la adulți.

Jocurile video violente și pornografia produc cantitatea cea mai mare de dopamină (hormonul plăcerii), având astfel cel mai mare potențial de-a crea dependență.

Viața virtuală afectează sănătatea

Anumite studii efectuate de americani în ultimii ani arată că în rândul tinerilor consumul de conținut digital este tot mai ridicat. Astfel, adolescenții au ajuns să petreacă, în medie, chiar și 11 ore pe zi în fața ecranelor de orice fel. Iar acest lucru are urmări evidente asupra unei dezvoltări armonioase, având în vedere că, în tot acest timp, tinerii respectivi nu desfășoară activități esențiale la această vârstă – precum interacțiunea față în față cu alte persoane și, de fapt, orice fel de activitate efectuată în aer liber. Mai mult, cei care nu lasă din mână, o perioadă îndelungată accesoriile tehnologice tind să dezvolte ADHD, anxietate, depresie, să manifeste un nivel ridicat de agresiune și chiar psihoză. Există și cazuri de deces în urma expunerii nelimitate la ecranul TV sau al tabletei.

Pericolele intoxicației tehnice

În timp ce adulții sunt mai bine înzestrați pentru a face față expu-

TEXT: Alexandra Rotărescu FOTO: Guliver/Thinkstock

nerii la ecran, datorită cortexului frontal dezvoltat complet (responsabil cu controlul impulsurilor), copiii sunt, evident, mai vulnerabili. Totuși, în ambele cazuri, simptomele intoxicației tech sunt aceleași: folosirea gadgeturilor îți afectează randamentul la serviciu, relația amoroasă sau sănătatea, ești incapabilă să-ți limitezi timpul petrecut pe calculator, la televizor sau pe telefon, preferi să reduci chiar și timpul alocat somnului pentru a sta cât mai mult lipită de ecranul gadgeturilor.

Detoxificarea digitală

Dacă ai bifat majoritatea acestor simptome, ei bine, ar trebui să apelezi la detoxificarea digitală! Este un concept relativ nou, dar necesar în viața omului modern, asaltat de noile invenții tehnologice. În cazurile extreme, trebuie să stai departe de orice gadget 4 până la 6 săptămâni (copiilor le este recomandată scăderea treptată a timpului expunerii digitale, pentru a evita revolta sau izolarea). În tot acest timp, încearcă să-ți găsești activități care să fie cât mai pe placul tău. După o lună de abstinență, reintegrează în viața ta tehnologia, dar treptat și numai în măsura în care să nu ajungă să-ți controleze din nou viața.

Dacă-ți dorești doar reducerea timpului petrecut în fața unui ecran, propune-ți zilnic momente în care să nu apelezi deloc la dispozitivele tehnologice deținute.

În loc să consumi la nesfârșit conținut digital, apucă-te de sport, meditează, fă o baie cu spumă, invită-ți prietenii în oraș, fă-le o vizită părinților sau citește o carte. Nu evita să te plictisești câteodată: vei avea prilejul să te redescoperi.

Dependența tech la copii

La cei aflați în creștere, dependența digitală a primit, din partea Organizației Sănătății Chineze (care a estimat 20 de milioane de dependenți numai în China și 400 de centre de dezintoxicare tehnologică în Corea de Sud) un nume distinct: „tulburarea dependenței de internet“. Iar această nouă afecțiune are efecte evidente – un randament scăzut la școală, relațiile interpersonale sunt afectate, probabil sănătatea și igiena au și ele de suferit pe măsură ce timpul petrecut în fața ecranului se prelungește. Un copil hiperstimulat de calculator, tabletă sau telefonul mobil este mai instabil emoțional, nu se poate concentra la fel de bine precum ceilalți copii și are tulburări de comportament mai des. În plus, își poate dezvolta latura agresivă destul de ușor. În SUA se vorbește despre „psihoza jocurilor video”, care a devenit o adevărată epidemie în rândul copiilor. Drept urmare, expunerea trebuie amânată cât mai mult posibil, până la 10 ani măcar, când cei mici pot face mai bine față invaziei de dopamină (hormonul care produce plăcerea) secretate în urma consumului de conținut digital. Gândiți-vă, trebuie să existe un motiv pentru care până și fondatorul Apple, Steve Jobs, nu-și lăsa copiii să folosească iPad, la fel cum nici directorii Google sau Yahoo nu și-au dorit o educație realizată cu ajutorul dispozitivelor tehnologice pentru copiii lor, pe care i-au înscris în școli non-tech.

Copiii au nevoie de mișcare în aer liber ca să uite de tehnologie

Oare ideea mea de afacere este strălucită?

Elena se afla la atelierul de start-up și își începea prezentarea de afaceri. Expunerea punctului de pornire a fost construită în mod uimitor, fiind pusă în valoare de talentul său oratoric și de simțul umorului. „Aveți vreo întrebare?“, s-a apropiat ea de audiență, care apoi și-a început tirul de întrebări. Cu fiecare întrebare, simțea că toți încearcă să o descurajeze și să o facă să se îndoiască de ideea ei minunată. „Poate că sunt nebună și îmi voi pierde toți banii…“, se gândea cu strângere de inimă.

Auzind-o pe Elena, mi-am amintit de mine: anul 2000 a fost momentul în care am pus bazele primei mele companii. Știam exact cum se simte Elena. Fiecare antreprenor poate observa exact acel moment de „înghețare”, în care nu poți decide dacă să faci următorul pas sau nu. De-a lungul anilor, însoțită de multe inițiative și idei, am dezvoltat câteva metode care mă ajută în fiecare zi să trec peste acea frică.

O PRIMĂ VERIFICARE: ESTE CINEVA AICI?

O verificare online rapidă dacă ideea ta de afaceri există deja îți poate economisi mult timp. Această analiză trebuie să respecte câteva reguli - să ai timp să găsești rezultate, să verifici combinația diferită a serviciilor/produselor la care te gândești, să cauți în alte țări (nu numai în România!) și să mergi mai adânc decât prima pagină Google. A face o analiză bună te poate duce la două rezultate – fie vei găsi că altcineva a pus deja în aplicare ideea, ceea ce este o veste bună pentru că poți să începi de aici, să o optimizezi și să o personalizezi pe piețele tale. Vestea rea este, de fapt, dacă NIMENI nu face acest lucru. Asta înseamnă fie că ești un geniu, fie că ideea ta nu este deloc fezabilă.

Fiind un geniu înseamnă că va trebui să creezi o piață nouă și să educi clienții pentru a-ți primi ideea, iar asta presupune mai mulți bani necesari. Chiar vrei să fii un pionier?

VALIDARE MEGATREND

Fiecare industrie are propriile tendințe mega. Să fii la curent cu tendința mega relevantă pentru domeniul tău te poate ajuta să îți construiești identitatea și să îți optimizezi ideea.

Acest lucru necesită mai mult timp investit – citirea multor informații, întâlnirea și vizitarea concurenților potențiali, aderarea la conferințe în cadrul subiectului, practic, o muncă obsesivă pentru a colecta cât mai multe informații înainte de următorul pas. Pentru ca aceasta să fie eficientă, stabilește-ți un termen limită, în caz contrar vei continua să investești iar și iar…

MODELUL FINANCIAR

Ideea grozavă pe care o ai nu trebuie să fie principala motivație pentru lansarea unei afaceri. Validarea ideii că această afacere va genera profit va fi principalul factor pentru a avansa!

A face ceea ce îți place și ceea ce te face fericit este un obiectiv foarte important, dar nu poate fi un declanșator pentru a lansa un startup. Deschiderea unei afaceri necesită bani, implică o mulțime de riscuri și o mare parte din timpul tău pentru a funcționa. Prin urmare, ideea ta trebuie să se confrunte cu un „test financiar“ serios – trebuie să construiești modelul profitului, luând în considerare faptul că primii doi ani vor fi dedicați investiției continue fără injecții de bani și salarii. Dacă ideea ta poate susține aceste elemente și conține profituri, atunci ești gata să o derulezi!

EVITĂ OAMENII TOXICI DIN JURUL TĂU

Mulți oameni toxici, uneori chiar prieteni apropiați și familie, vor încerca să te descurajeze. Asta din cauza faptului că sunt îngrijorați sau pur și simplu nu pot urma pașii pe care ai decis să îi faci curajoasă. Dacă simți că ești înconjurată de vibrații rele, nu-ți mai împărtăși ideile și înconjoară-te de oameni pozitivi.

Doriți să aflați mai multe? Avem doar vibrații pozitive!- Business Women Forum Romania - www.bwfr.org - în colaborare cu revista Femeia!

Aruncă un ochi și peste workshopurile noastre pentru start up-uri – calitatea de membru este gratuită.

Osnat Peled (Israel)

director general al Mentor Finance Private Equity Investments, consultant expert în cadrul Mentor Capital & Business Advisory (www.mcba.ro) & președinte al Business Women Forum Romania (www.bwfr.org).

FOTO: arhiva personală (Gabriela Ghețu - *Gabriella Photography*), 123RF

BEAUMONDE.RO

MODĂ . FRUMUSEȚE . LIFESTYLE

NOUA TA DESTINAȚIE
ONLINE

pentru informații relevante, știri de ultimă oră, sfaturi de stil și frumusețe și multe altele!

1. FRESH & NEW!
Tendințe esențiale pentru noul sezon – Ce cumperi&Cum porți

2. MENOCORE
Noul trend de modă pe care îl urmărești fără să-ți dai seama

3. HAIRSTYLE REFRESH!
Coafurile, culorile și produsele de îngrijire a părului care ne-au atras atenția

4. CELE MAI RECENTE
trenduri, produse și lansări în materie de frumusețe

BeauMondeStyle
Apasă butonul de *like* pentru a afla cele mai proaspete știri din modă, frumusețe, lifestyle și cultură, dar și cele mai interesante știri cu și despre vedetele tale preferate.

@beaumonderomania
Urmărește-ne pentru a-ți lua doza zilnică de inspirație și pentru a surprinde momente *behind the scenes* cu noile proiecte ale redacției.

Elena și Adina Oancea fac echipă și rezolvă afecțiuni ale pielii folosind puterea plantelor

Farmacia naturii le-a croit destinul

Elena și Adina Oancea, mamă și fiică, au pornit o afacere din dragoste de plante. Azi se împlinesc 25 de ani de când a luat naștere brandul Careless Beauty, însă povestea începe de pe vremea străbunicii.

TEXT: Luminița Tăbăran FOTO: PR

Soare cald de Dobrogea, flori pe care mi le aminteam din vacanțele la mare, când stăteam în gazdă, ciripit de păsărele și adieri aromate zugrăveau tabloul poveștii pe care urma s-o aflu de la cele două gazde. Un peisaj care te îmbie să faci lucruri frumoase, să-ți găsești pacea din suflet și să dăruiești înzecit tot ce primești. În satul Topraisar din județul Constanța, două „farmaciste“ ale naturii prepară produsele cosmetice în laboratorul modern utilat.

Leacuri din plante

Într-un sat lipovenesc, comoara pe care o poartă plantele și florile era știută de străbunica Adinei, un adevărat vraci al satului. Bunica Adinei a crescut învățând tainele naturii, iar de la ea – și Elena, mama ei. Pentru că era singura fată dintre cei șase nepoți, doamna Elena, atunci o fetiță de câțiva ani, era mereu pe lângă mama și bunica ei. Mergeau împreună la cules de plante și așa a deprins tainele naturii. „Cu flori de salvie ne trata infecția din gât. Bubele dulci, rănile, arsurile erau vindecate cu faimoasa cremă a bunicii cu flori de crin și căpăceală de albine. Uscam plantele în podul casei, la umbră, apoi le mărunțeam și le puneam în saci de hârtie, pentru a-și păstra puterea, așa spunea bunica“, își amintește Elena Oancea.

Baia lipovenească

„Deși se mutase în satul Poșta din Tulcea, mama și-a construit o baie lipovenească. O cameră unde erau un pat din lemn, un ceaun în care fierbea tot timpul apă și plante. Stăteai pe patul acela și, după ce corpul era uns cu infuzia de plante, mama făcea un masaj cu mănunchiuri din plante. Îți dădea energie, putere, alunga răceala și frisoanele. Băile asigurau buna dezvoltare a copiilor, dar aduceau și revitalizare celor osteniți“, povestește doamna Elena.

Păstrarea tradiției

Fascinată de flori, doamna Elena a urmat cursurile liceului agricol din Constanța. „Pe vremea aceea, erau culturi întinse de plante medicinale. Mergeam pe câmp, studiam, învățam și practic. Dacă Dumnezeu mi-a dat această menire și putere să lucrez cu plante-

Crema cu efect regenerator ce are la bază cătina, aurul frumuseții

le, am zis că trebuie să studiez și să nu fac lucrurile empiric.“ A dat la facultate, dar a picat, așa că s-a angajat la un centru de semințe de legume și flori. Nu putea trăda plantele. Însă, când era vremea culesului, făcea naveta la Tulcea și își ajuta mama. Făceau împreună tincturi, uleiuri și se simțea precum un mic alchimist al frumuseții. Așa a început să prepare propriile creme pentru îngrijirea pielii. „Am observat că aceia care beneficiau de băile mamei avea o piele frumoasă, catifelată, hidratată. Mi-am luat cărțile de dermatologie și de plante și am studiat. Trebuia să găsesc plante cu concentrații mari de antioxidanți, antibacteriene, antimicrobiene. Eram fascinată de chimia plantei și voiam să pot trata problemele pielii cu ajutorul naturii.“

Natura întodeauna ne oferă soluții, trebuie doar să le descoperim.
Adina Oancea

Natura ne încarcă de energie pozitivă, ne dă putere și frumusețe.
Elena Oancea

Recolta de ghiocei din anul acesta

Munca în echipă

Viața a curs firesc, s-a căsătorit, a făcut copii, iar dragostea de plante a tot crescut. Sprijin i-a fost soțul, care a ajutat-o să dezvolte tot mai mult produsele pe care le prepara intuitiv. Apoi Adina, fiica ei, i-a împărtășit dragostea și împreună au format o echipă de aur. Mergeau la cules de plante și mama îi povestea despre fiecare în parte. Avea numai opt ani când aroma unei crenguțe i-a trasat destinul. „Miroseam pe rând plantele și încercam să-mi imaginez la ce pot fi bune. M-am oprit la una: cimbrișorul. Am avut o revelație și mi-am imaginat esența ei. Am adunat cât mi-au permis brațele mele de copil să car și am rugat-o pe mama să-mi scoată esența din acele plante“, povestește Adina.

Flori de fân, din care Adina și mama sa meșteresc perne și saltele terapeutice

Extract rășinos din muguri de brad

Polen de muguri de pin

Polen de ghiocei

Elixir Vegetal, un produs pentru regenerarea pielii

Grădina lor cu plante este o lume de poveste. Ici-colo arbuști de cătină, cu bobițe precum niște mici bijuterii, pâlcuri de rochița-rândunicii, șiruri lungi de crini ca un râu învolburat, o mare mov din tufe de lavandă, iar aromele discrete anunță prezența păducelului, salviei și cimbrișorului. O plimbare prin grădină este ca o călătorie inițiatică, mai ales când o ai ghid pe doamna Elena Oancea.

Despre cătină am aflat că sunt două tipuri de arbuști: de sex bărbătesc și de sex femeiesc. În timp ce masculii doar fac polenizarea, „fetele“ rodesc. Cătina este un ingredient de bază în produsele Careless Beauty, aurul brandului, cum le place să-i spună, însă în familie sucul este o băutură valoroasă pentru sănătate. Conține o doză mare de vitamina C și aduce multe beneficii pielii și organismului. Cătina este și arbustul care primește foarte multă energie de la soare. „Dacă

Vacanță fără sfârșit

Când era copil, Adina petrecea foarte mult timp în aer liber, pe câmpuri de flori. „Îmi aduc aminte că adunam anumite flori și încercam să le mărunțesc, să le storc esența și să prepar «licori» magice care să aducă oamenilor fericire și frumusețe, acea stare utopică plămădită doar de Dumnezeu și depozitată în sufletul meu. Nu prea aveam păpuși, nu mă pasionau. Cred că unii oameni se nasc cu destinul trasat, parcă moștenit genetic din alte generații și pe care pur și simplu îl urmează fără a privi în stânga și-n dreapta“, spune Adina.

Din secretele plantelor

- Păducelul este foarte bun pentru tensiune, dar are și o concentrație mare de acid ursolic și întinerește pielea.
- Loțiunea din flori de iasomie este ideală pentru tenul gras, are niște substanțe, saponozidele, care degresează.
- Ghiocelul, așa plăpând cum este, face minuni pentru tenul pătat sau pistruiat.
- Polenul de crin este o minune pentru tinerețea pielii.
- Lavanda tratează tenul gras, acneea, vindecă rănile și ajută la regenerarea pielii.
- Salvia este tratamentul perfect pentru infecțiile din gât, amigdalită, este și un tratament puternic antimicrobian pentru piele.
- Nalba e pentru tenul sensibil, iritat și tratează cu succes cuperoza.
- Rochița-rândunicii ajută la tratarea acneei. „Fugi și strânge repede florile pentru că le mâncă porcul, și de asta arată foarte bine, îmi spunea mama.“, își amintește doamna Elena.
- Toporașii sunt extraordinari pentru pielea iritată, sensibilă, au un parfum deosebit și o concentrație mare de antioxidanți.
- Dintre plantele cu principii active, Adina este fascinată de cimbrișor. „Este o plantă care îmi aduce multă relaxare și prospețime. Are un miros de care nu mă satur“, mărturisește ea.

Cu o pastilă rezolvi problema rapid, dar cu natura trebuie să ai răbdare.

Elena Oancea

o turmă de oi poposește sub o cătină, nu le mai poți lua de acolo pentru că acea energie este transmisă în jur și oile se simt bine. Este și o mină de vitamina A, ce protejează pielea de arsuri solare. Are SPF 15 natural. Ciorile mănâncă foarte multă cătină și se spune că din acest motiv trăiesc foarte mult timp și au vederea foarte bună", ne povestește cu drag doamna Elena. De dragul cătinii și nu numai, a apărut în grădină și o familie de păuni.

Studii peste studii

Pentru un brevet au fost necesari ani la rând de studii, testări în laborator pentru a dovedi științific ceea ce ele știau deja de la bunici și din practică. Opt ani de studiu au fost necesari pentru o cremă. Au urmat omologările pe standardele de calitate de la Uniunea Europeană. Însă aici s-a ajuns pas cu pas. Mai întâi, Adina a făcut Facultatea de Farmacie, apoi masteratul și acum doctoratul în domeniul chimie-electrochimie. Nici mama nu s-a lăsat mai prejos. După ce, în anii tinereții, a făcut școala de cosmetică tradițională, în care se studia dermatologia, când Adina era la masterat, doamna Elena a dat examen la Facultatea de Chimie și a intrat la buget. „Eram cea mai în vârstă studentă. Am vrut să văd tot ce se întâmplă cu planta din punct de vedere chimic, să dovedesc și din punct de vedere științific ce observam practic", spune dumneaei. „Plantele au chimia lor. Am ajuns să demonstrăm proprietățile multor specii de plante cu care lucrăm azi la Careless Beauty, să descoperim noi extracte vegetale și să creăm rețetare de produse dermatocosmetice unice, capabile să vindece o gamă largă de afecțiuni ale pielii.", completează Adina.

Un elixir

„A apărut moda botoxului și a acidului hialuronic injectat. Și atunci ne-am gândit să facem și noi ceva care să elimine ridurile. Am lucrat aproape doi ani până să finalizăm rețetarul Elixirului Vegetal. După studiu intens, am ajuns la o combinație specială care implică 13 uleiuri eterice din specii de plante diferite, maturate pe extractul uleios din polen de crin. Este o emulsie regenerativă dedicată tuturor tipurilor de piele, chiar și celor cu diverse cicatrici și/sau țesut afectat de pustulele acneice, pete și riduri profunde. În același timp, elixirul este un produs ideal pentru orice persoană care dorește o întinerire a pielii", spune Adina.

Adina stă în București și mama sa în Constanța, dar permanent sunt în contact și pun la cale noi cercetări și formule

Câteva sfaturi

Amândouă au un ten frumos și neted, iar mâinile doamnei Elena au finețea unei persoane de 20 de ani. Ritualul de îngrijire este sfânt pentru ele, iar curățarea și regenerarea pielii sunt litere de lege. „De mare ajutor la casa omului sunt florile de tei, salvia, cimbrișorul, mugurii de pin, brad, florile de ghiocel, menta. Infuziile acestor plante pot ajuta ori de câte ori ne confruntăm cu o inflamație a pielii, o iritație, o răceală a sinusurilor, o contractură musculară. O baie caldă cu aceste plante poate relaxa extrem de mult corpul și aduce un somn liniștit. Dacă aveți măcar câteva din aceste plante acasă, le puneți într-un săculeț pe care îl puteți arunca în cada plină cu apă. Sfătuiesc femeile să-și găsească timp pentru propria persoană, pentru îngrijirea de zi cu zi. Să nu aștepte să treacă de vârsta de 30 de ani pentru a aplica o cremă sau o mască de față. Indiferent de problemele zilnice și de oboseala acumulată, niciodată, dar niciodată să nu sară peste demachiere! Este primul pas în orice ritual de îngrijire. Întotdeauna să citească etichetele produselor cosmetice și să aleagă ceea ce este corespunzător tipului de ten, iar dacă nu știu ce este potrivit, să întrebe farmacistul, dermatologul sau esteticianul. Întotdeauna să țină cont că suntem doar o formă de energie în continuă transformare și că organismul și pielea au nevoie de atenție sporită. Și să zâmbească… în fiecare zi", încheie Adina.

FIND
MORE
FREE
MAGAZINES

FREEMAGS.CC

Calitățile ochiului de artist înfrumusețează femeia

Un bărbat în slujba frumuseții

Moty Fridman este un renumit sculptor israelian, dar și CEO și fondatorul brandului de cosmetice -417. Frumusețea are mii de fațete, iar un artist este mereu în căutarea perfecțiunii.

Un artist al formelor, el transcende lumea artei și în 2003 începe să exploreze frumusețea dintr-un alt unghi. A descoperit că trăsăturile chipului pot fi sculptate nu numai cu dalta, ci și cu ajutorul mineralelor și nămolului de la Marea Moartă. A creat o gamă largă de produse recunoscute pentru proprietățile de rejuvenare. Marea Moartă conține de zece ori mai multe săruri și minerale decât orice altă mare sau ocean și este considerată din Antichitate cel mai mare spa vindecător din lume. Monty știa că nămolul ei este încărcat cu minerale benefice frumuseții și a gândit fiecare produs la fel cum își gândește fiecare sculptură. „Ele trebuie să pregătească chipul pentru o nouă zi, la fel cum artistul își pregătește pânza înainte de a o picta." A venit în România de două ori și de fiecare dată și-ar fi dorit să stea mai mult. I-a plăcut Bucureștiul, dar și Sinaia. A vizitat stațiunea în fugă, între întâlniri și evenimente, însă tot a reușit să simtă parfumul locurilor, să admire arhitectura zonei și să ne acorde un interviu.

TEXT: Luminița Tăbăran FOTO: PR

Când ați început să vă gândiți că puteți crea produse de frumusețe?
M-am născut și trăiesc în apropiere de cel mai exotic loc de pe pământ, cel mai jos loc de pe pământ, Marea Moartă. Ca sculptor, îmi exprim sentimentele până la pasiune și simt că cea mai eficientă cale pentru a-i face pe oameni să-și exprime frumusețea este experiența unică a simțurilor declanșate de gama -417.

Cum ați decis să aduceți această gamă în România?
România este a doua țară în care am adus aceste produse. Căutăm întotdeauna parteneri buni, pe termen lung, care sunt capabili să ofere experiența pe care noi o creăm pentru clienții noștri. Sensiblu este un partener ideal pentru noi din punctul de vedere al conceptului de magazine, al concentrării asupra clientului și al serviciilor, lucruri care fac o mare diferență.

De ce ați ales ingrediente din Marea Moartă pentru aceste produse?
S-a demonstrat clinic că sărurile și nămolul din Marea Moartă pătrund în epidermă, vindecă problemele de piele cum ar fi oxigenarea, îmbătrânirea și dezechilibrele cutanate ca acneea sau psoriazisul. Nămolul reduce și durerile reumatice. Oameni din toată lumea vin la Marea Moartă pentru a-și trata aceste probleme. Gama -417 conține minerale și nămol în fiecare produs într-un mod revoluționar și creativ pentru a fi eficiente pentru clienții noștri.

Bărbații din Israel au grijă de imaginea lor? Folosesc cosmetice?
Israelienii sunt conservatori și totuși astăzi vedem că tot mai mulți devin metrosexuali și cosmeticele sunt din ce în ce mai multe și în dulapul lor.

Când ați început să vă îngrijiți tenul și cine v-a inspirat?
Am avut grijă de pielea mea încă din adolescență. Am vrut să fiu sigur că tenul meu arată bine în cea mai sensibilă perioadă a vieții. Și de atunci, în special pentru că eram foarte aproape de Marea Moartă, protejarea sănătății și a pielii a devenit un obicei. Părinții mi-au arătat cât de importantă este starea de bine în îngrijirea pielii, la fel ca sportul și dieta.

Cum ați defini conceptul de feminitate?
Feminitatea este puterea de a perfecționa.

Ce vă place să faceți în timpul liber? Ce hobby-uri aveți?
Pentru mine, cel mai important lucru este familia. Sunt căsătorit și am doi copii, așa că petrec cea mai mare a timpului liber cu ei, ceea mă încarcă extraordinar. În plus, îmi place să desenez, să sculptez și să ascult muzică. Sunt momentele în care creativitatea are cuvântul și asta mă ține conectat cu lumea mea interioară.

Moty Fridman, alături de beauty editorul revistei Femeia., Luminița Tăbăran

Ce credeți despre femeile din România?
Văd și simt puterea femeilor din România în frumusețe, în pasiune și în inteligență. Cred că aveți o țară frumoasă, orașe frumoase și mă bucur să vin aici și să cunosc de fiecare dată mai bine oamenii.

Ce ați văzut din România?
M-am plimbat puțin prin București, cât mi-a permis timpul, și am mers la Sinaia. Palatul Peleș era închis, dar este o bijuterie arhitecturală, care te impresionează și doar văzând-o din exterior.
Am vizitat Mănăstirea Sinaia și mi s-a părut extraordinară, se simte o energie puternică, lucru care mi-a adus aminte de Ierusalim. Mi-a plăcut mult aerul rece și curat de la munte. Este ceva de vis, mai ales pentru noi, israelienii, care trăim cu temperaturi de 30-40°C.

Spuneți-ne câteva locuri sau obiective pe care nu trebuie să le ratăm dacă vizităm Israelul.
Deși nu sunt creștin, Ierusalimul este locul meu favorit din Israel. Este emoționant pentru orice om din lume. Sunt foarte multe religii adunate în același loc. Este o diversitate care te impresionează indiferent în ce crezi. Energia locului este fantastică și va fi o experiență unică pentru oricine. Dar și Marea Moartă trebuie trecută pe această listă. Trebuie să vezi și să simți pe propria piele ce spun specialiștii și atunci chiar te vei îndrăgosti de ea. Și, nu în ultimul rând, Tel Aviv, care este un loc minunat – și nu spun asta pentru că este orașul meu, însă aici găsești multe lucruri care să te atragă, de la obiective turistice în zona veche a orașului, arhitecturi moderne până la fascinanta Mare Mediterană.

Cum reduci îngrijorarea din viața ta

Oare există pe lumea asta om fără griji sau care să nu fi avut nicio grijă vreodată? Auzim spunându-se de unul sau altul cu invidie: „Normal că râde, nu are nicio grijă: nu are copii, nici datorii la bancă, se plimbă toată ziua, serviciu bun“.

Lipsa de griji e de multe ori asociată cu îndestularea materială. Și totuși grijile se întind pe o plajă largă: facturi, sarcini zilnice, ședința cu părinții, experiențe noi. Practic, viața poate fi trăită cu îngrijorare sau relaxare. Îngrijorarea nu e întotdeauna un lucru rău. Uneori conduce la comportamente productive. Un student îngrijorat de note poate fi motivat să studieze mai mult. Un angajat preocupat de raportul la un anumit termen limită se poate grăbi să îl termine la timp și cât mai bine. O persoană îngrijorată de sănătate poate să se ocupe mai mult de ea, să își acorde timp pentru analize etc.

Când e prea mult

Când grija devine companie zilnică, efectele ei se cumulează în timp și au ca rezultat stări de anxietate, epuizare și ineficiență.

> Oboseala noastră este adesea provocată nu de muncă, ci de îngrijorare, frustrare, resentiment.
> (Dale Carnegie, autor motivațional de succes)

Când devine îngrijorarea excesivă și contraproductivă ?

Când ne facem griji din orice lucru: rata la electrocasnice, educația și timpul acordate copilului, teama de a nu ne pierde serviciul. Când ne trezim și ne culcăm cu aceleași griji cotidiene, aceasta poate să devină o problemă.

Grija excesivă duce la stres puternic și influențează în sens negativ productivitatea personală. Îngrijorarea zilnică pentru ce va fi la ședință face concentrarea și mai dificilă. Îngrijorarea constantă pentru o problemă medicală poate reduce somnul, ducând la probleme de sănătate suplimentare.

Cum păstrezi controlul

Dacă ți-ai făcut un obicei din a-ți face griji, iată câteva strategii pentru a reduce îngrijorarea din viața ta:

TEXT: Oana Pescaru FOTO: Guliver/Thinkstock

Nu lăsa îngrijorarea să pună stăpânire pe tine!

FII CONȘTIENT DE CE ȚI-E FRICĂ

Când îți spui: „Nu te mai gândi la asta, o să treacă“, nu va trece și implicit te va face să te gândești exact la acel lucru. Încercând să suprimi gândurile, poți adăuga și mai mult stres. Pentru început, acceptă că ești neliniștită și gândurile intruzive îți dau târcoale. Apoi acționează.

IDENTIFICĂ ȘI REFORMULEAZĂ GÂNDURILE NEREALISTE

Îngrijorarea cronică poate duce la predicții catastrofale, de pildă: dacă rămâi fără serviciu, nu vei putea să-ți plătești ratele și vei ajunge la mila celor din jur; dacă ai de ținut un discurs, te gândești că vor râde ceilalți de tine pentru că nu vei ști să răspunzi la întrebări etc.

Nu te speria, nu vreau să-ți dau idei noi despre sursele de îngrijorare, ci doar idei de reformulare a acestor gânduri. De exemplu, dacă te îngrijorezi că nu vei face față și te vei bâlbâi la prezentare, înlocuiește gândurile respective cu enunțuri mai realiste, cum ar fi: „Am destule lucruri să comunic și, chiar dacă o să am ezitări, nu e un capăt de țară“.

CAUTĂ SOLUȚII ȘI ÎNCEARCĂ SĂ AMELIOREZI SITUAȚIA

Dale Carnegie, autorul cărții „Lasă grijile, începe să trăiești“, spune să ne întrebăm: „Care e cel mai rău lucru care ar putea să se întâmple?“ Apoi să te pregătești pentru cel mai rău scenariu și să ameliorezi situația. După ce analizezi motivul îngrijorării, treci la găsirea soluțiilor. Întoarce îngrijorarea într-o acțiune eficientă.

ÎNVAȚĂ SĂ ÎȚI PĂSTREZI CALMUL LA NIVEL CORPORAL

Anxietatea duce la simptome corporale, precum: palpitații, senzație de uscăciune a gurii, palme transpirate, nod în stomac, probleme de somn etc. Aceste simptome fizice pot alimenta sentimentele de îngrijorare și gândurile negative. De aceea, e bine să-ți controlezi corpul. Aleargă, înoată, practică exerciții de respirație și relaxare. Calmarea corpului duce la calmarea minții.

RĂMÂI ÎN PREZENT

Nu te încărca cu grija pentru ce s-a întâmplat ieri sau ce se va întâmpla mâine. Rămâi în prezent, fii atent la ce se întîmplă în jurul tău, la ceea ce faci cum.

PLANIFICĂ UN TIMP LIMITAT PENTRU A TE ÎNGRIJORA

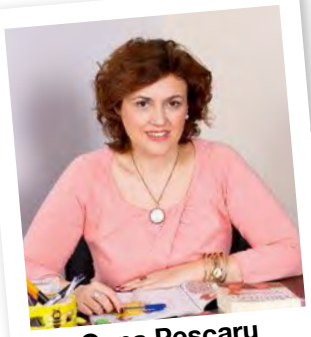
Fie că e vorba de rezultatul la un test de la doctor, fie că îți faci griji pentru viitorul financiar, stabilește un timp specific de îngrijorare. Planifică 30 de minute ca timp pentru îngrijorare. Dacă te mai încearcă gândurile, spune-ți „încă nu a venit timpul pentru asta.“ Te va ajuta să îți trăiești anxietatea într-un interval de timp, în așa fel încât să nu te confrunți cu gânduri nedorite pe tot parcursul zilei. (Amy Morin, psihoterapeut, autoarea cărții „13 lucruri pe care oamenii puternici nu le fac“)

FĂ CEVA DIFERIT

Când te lupți cu gândurile și grijile și nu găsești puterea să reflectezi la soluții, treci la acțiune: fă o plimbare, fă curățenie în casă, orice te ține ocupat și concentrat. Orientarea minții spre altceva pentru câteva minute reduce stresul, iar mintea face o pauză binemeritată. Dacă nu poți să faci o activitate fizică, încearcă să te gândești la altceva, să citești, să asculți muzică, orice îți distrage atenția de la gândurile negative.

Depinde de voi să schimbați mottoul „Viața e plină de griji“ în „Viața e prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri“ (Beniamin Disraeli, prim-ministru al Marii Britanii în secolul al XIX-lea).

Q&A psiho



Oana Pescaru
psihoterapeut de familie
www.psihoterapiedefamilie.ro

De trei ani am un prieten pe care îl iubesc foarte mult. Ne vedem doar în weekenduri pentru că nu locuim în același oraș. Între timp mi-am găsit pe cineva cu care mă întâlnesc în timpul săptămânii. Nu mi se pare prea corect ce fac, dar am nevoie de cineva care să fie lângă mine. Ce mă sfătuiți? (Dana, 42 de ani, Târgu-Mureș)

Fiecare poate să caute în altă parte ceea ce îi lipsește în propria relație pentru că nemulțumirile și frustrările nerezolvate de mult timp te fac nefericit. Înseamnă că iubirea nu e de ajuns. Dar nici duplicitatea nu ajută iubirea în vreun fel. În trei ani de zile o relație se conturează într-un fel sau altul. Poți să te întâlnești și cu alte persoane sau ați făcut pactul fidelității? Lămurește-te cu prietenul dacă și cum vreți să mergeți mai departe. Spune-i ce îți dorești de la relație. Să vă mutați împreună, să vă căsătoriți? Dacă îți exprimi nevoile și dorințele, există o șansă să progresați în relație; altfel, nu. Cât timp ești onestă cu tine și nu îi rănești pe cei din jur este bine. Când depășești aceste limite, nu mai e vorba de plăcere, împlinire, ci de stres. Îți doresc să faci cea mai bună alegere pentru tine!

Lămurește-te cu prietenul dacă și cum vreți să mergeți mai departe. Spune-i ce îți dorești de la relație.

Suntem împreună de un an. La început era tandru, iubitor, politicos. De la o vreme mă jignește, îmi repetă la infinit că trebuie să slăbesc, deși nici eu, nici ceilalți nu mă văd grasă, când e cu prietenii mă critică. De câte ori mă supăr, rămâne indiferent. Cu toate astea, mă sună să ne întâlnim și vrea să ne mutăm împreună. Nu mai suport comportamentul lui și nu știu cum să fac să renunț. Și singură mi-e greu. (D., 38 de ani, Călărași)

O relație bună este atunci când îl accepți pe celălalt așa cum e

În primul rând, meriți un partener care să te respecte, să te iubească, să te sprijine. O relație bună este atunci când îl accepți și îl iubești pe celălalt așa cum este, nu vrei să îl schimbi după propriile standarde. Criticile și jignirile erodează relația. Durerea și suferința în cazul unei relații disfuncționale nu se compară cu o singurătate pe care o poți construi așa cum vrei tu. Mai bine singură și sănătoasă decât cu lacrimi și suferință în cuplu, nu crezi? Partea bună este că ai decis să te mai gândești în privința mutatului împreună. Frunțea sus și pune piciorul în prag! Poți să fixezi limite, să declari că nu accepți jigniri, critici etc. Există și varianta unei terapii de cuplu, în cazul în care el ar vrea să-și schimbe atitudinea față de tine și credeți că aveți sentimente unul față de celălalt. Succes și nu accepta nefericirea cu bună știință!

FOTO: Guliver/Thinkstock

M-am întâlnit cu fostul meu iubit după 20 de ani. El este căsătorit, are și copii, eu sunt divorțată. Ne-am întâlnit de câteva ori pe ascuns, dar el nu mai vrea să-și înșele soția. Spune că nu e fericit, dar se simte obligat față de copii. Eu cred că este un semn faptul că ne-am reîntâlnit. Cum pot să-l conving să renunțe la familia lui? Știu că eu îl pot face fericit! (G., 47 de ani, Galați)

O relație nu se întemeiază pe nefericirea altora

Pe tărâmul dragostei totul este posibil. Dar și aici există niște reguli. Iubirea are nevoie și de un context favorabil pentru a crește. Este dreptul lui să aleagă între familia actuală și o fostă posibilă viitoare iubire. Din moment ce v-ați despărțit la vremea respectivă, probabil că au existat niște motive. Apoi, situația ta nu este egală cu a lui. Tu ești o femeie liberă, el este un bărbat cu responsabilități. Deși a alunecat în afara cuplului, se pare că sentimentul de loialitate față de familie este mai puternic. Nu poți să închizi ochii sau să ștergi din memorie familia cu care ai trăit o vreme bună, în care s-au întâmplat atâtea și atâtea, în care sunt copii implicați. Lasă timpul să decidă, nu forța lucrurile. Așa cum v-ați întâlnit acum, poate vă veți mai întâlni când se vor șterge inegalitățile de statut și obligații. Presiunea nu poate duce la ceva bun. Fă un pas înapoi și lasă-l să decidă singur. Nu ai de unde să știi cât de fericit ar fi unul și altul decât dacă ați împărți viața de zi cu zi împreună. În 20 de ani lucrurile se schimbă și de o parte, și de alta. Dacă ar fi fost invers, ai fi renunțat repede la soț și la copii pentru dragostea din tinerețe?

Nu ai de unde să știi cât de fericit ar fi unul și altul decât dacă ați împărți viața de zi cu zi împreună.

Pedeapsa corporală este total neindicată!

Am un băiat de 6 ani, pe care l-am lăsat la părinții mei în vacanță. După vacanță nu ne mai înțelegem cu el. Vrea numai afară, țipă dacă nu-i facem pe plac. S-a obrăznicit! Eu îl mai bat să-l potolesc și să nu audă vecinii. Ce să fac să-și revină? (Mariana, 30 de ani, Constanța)

De obicei, bunicii sunt mai permisivi în educație decât părinții și atunci pot să apară probleme comportamentale din pricina contradicției stilurilor educaționale. Este bine să vorbiți cu bunicii ca să vedeți dacă a avut aceste manifestări și acolo și în ce fel au reacționat. Stabiliți reguli comune necesare disciplinei copilului. Încercați cu toții să îi organizați un program constant, combinat cu joacă, grădiniță, odihnă. În acest program, să fie prezenți ambii părinți. Pedeapsa corporală este total neindicată! Îi întărește comportamentul de revoltă și agresivitate. Acordați-i timp să se readapteze la sistemul de reguli familiale, la programul de grădiniță. Apoi, un timp de calitate petrecut zilnic cu copilul, bine organizat, în care să existe și timp de joacă, și comunicare va da roade. Dacă situația nu se ameliorează, apelați la un psiholog, pentru a descifra împreună comportamentul copilului și a vă ajuta să comunicați mai bine cu el. Baftă!

Viața, între rutină și... zguduieli

Majoritatea regulilor de viață au excepții. Chiar dacă cea mai mare parte a existenței noaste este guvernată de rutine, ritualuri și obiceiuri comportamentale, există nenumărate momente în viața unui om când planul A, care părea să fie terenul nostru sigur, este înlocuit de opțiunea B.

În mod cert, buna noastră funcționare atât biologic, cât și sufletesc sau relațional este asigurată de faptul că organul cel mai important al corpului uman, creierul, percepe realitatea într-un mod cunoscut – știe ce înseamnă dacă ne sună ceasul dimineață la 6.30; cunoaște drumul cel mai scurt și sigur pentru a ajunge în timp util la birou; are rutina faptului că la mijloc sau sfârșit de lună primim salariul, recompensa muncii depuse, și astfel existența noastră este asigurată; că în fiecare seară familia are nevoie de cină și că suntem responsabili pentru nevoile de bază ale celor care depind de noi, copiii etc. Cu toate acestea, în viață nu avem garanții ale acestor rutine și uneori suntem nevoiți să ne confruntăm cu tot stresul provocat de schimbări mai mici sau mai mari.

Așa i s-a întâmplat și clientei mele, o femeie încrezătoare în sine, cu obiective măreațe și un plan de viitor ca la carte. Mamă a trei copii și un lider de succes, se bucura de o viață tihnită alături de partenerul ei de viață, cu care împărțeau aceleași rutine zilnice de mai bine de 13 ani. Într-una din zile care părea să fie mai mult sau mai puțin identică ce cea de ieri și cea de mâine, este sunată de către diriginta fetei sale de clasa a cincea, care îi spune mamei că, la ora de matematică, Evei i s-a făcut rău, nu mai putea să respire și a fost dusă la spital de urgență. La câteva zile după, fetița a primit diagnosticul de astm, lucru care a schimbat rutina obișnuită a familiei.

Dar ce putem face în astfel de situații? Atunci când viața își schimă ritmurile și o situație de criză se abate asupra noastră? Aceasta ar putea să fie simbolizată sub forma unui diagnostic, cum a fost în cazul clientei mele, a pierderii unui loc de muncă, a unui accident, a prăbușirii unei afaceri sau a trecerii în neființă a unei persoane dragi. Din păcate, adversitățile fac parte din poveștile umane și, dincolo de acceptarea schimbării, care este regula de aur, avem de cultivat spiritul rezilienței și de stors picuri de bucurie și fericire. Mai exact, dacă planul A nu mai este posibil, nu ne rămâne altă variantă decât să creionăm o nouă opțiune – planul B. Viața nu este perfectă și cu toții trăim diferite variante ale planului B, care presupun ca dincolo de siguranța planului cunoscut să ne permitem flexibilitatea de a o lua de la capăt și de a colora părțile unui nou început.

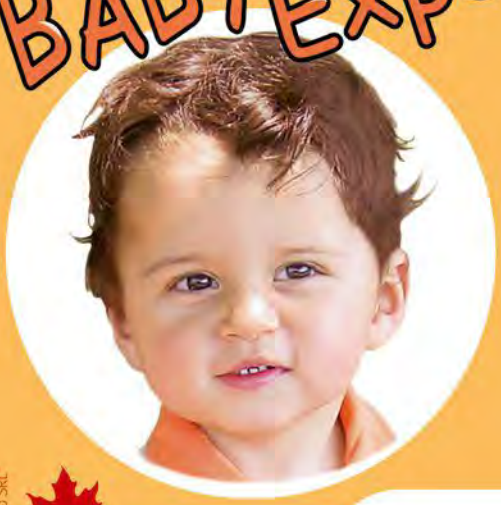
Schimbările de acest gen nu sunt confortabile și plăcute, dar sunt inevitabile. Iar pentru a ne păstra sănătatea psihică și relațională, trebuie să învățăm să trăim cu ele: să căutăm soluții; să ieșim din rolul de victimă și să ne asumăm curajul de a trăi diferit; să vedem viața dintr-o altă perspectivă și să ne tratăm cu respect și prețuire de sine.

O tehnică psihoterapică menită să ne ajute să facem puțin lumină constă în identificarea, etichetarea corectă și listarea pe o foaie de hârtie a emoțiilor și sentimentelor trăite. Cercetările clinice arată că numirea emoțiilor negative face ca acestea să fie mai ușor de tolerat de către ființa umană. Permițându-ne să le trăim, căpătăm control asupra propriilor comportamente. Astfel, cultivăm reziliența, respectiv capacitatea de a ne adapta la contextele de viață în așa fel încât să găsim mereu empatia față de propria persoană.

Gáspár György,
psiholog, autor
și cofondator al conceptului
PaginaDePsihologie.ro

FOTO: Guliver/Thinkstock, arhivă

BABY Expo



21-22-23-24 Septembrie
Sala Polivalentă București

Zilnic între 10.00 și 19.00 (Duminică până la 16.00)

Ediția 49 de Toamnă

Salonul dedicat nou-Născutului, Copiilor între 0-5 ani, viitoarelor Mămici și tinerilor Părinți

www.babyexpo.ro

/BabyExpoRomania

Parteneri Media

FEMEIA. ioana mami

Draga mea pentru copii

femeia de azi

© 2017 - General Expo SRL®

Dragi Părinți și viitori Părinți,

Dacă așteptați un bebeluș sau aveți copii între 0-5 ani ... Sincere felicitări !
Vă dorim să vă bucurați din plin de experiența captivantă a rolului de părinte.
Orice vă doriți pentru copiii voștri, dacă s-a inventat, există și la BABY EXPO !

• articole pentru nou-născuți • puericultură mică și mare • jocuri și jucării
• îmbrăcăminte și încălțăminte • mobilier și decorațiuni • cărți și CD-uri educative
• produse alimentare și de igienă • cosmetice • vestimentație pentru gravide
• servicii de organizare botezuri și petreceri pentru copii • centre medicale • grădinițe, etc.

Cea mai mare sărbătoare a Gravidelor și a Bebelușilor din România !

Casiopeea

ÎNVINGĂTORII POARTĂ ROZ

MARȘUL ȘI CROSUL ÎMPOTRIVA CANCERULUI LA SÂN

SÂMBĂTA 30 SEPTEMBRIE 2017

PARCUL TINERETULUI

Invingătorii poartă roz!

Înscrierile se realizează doar prin efectuarea transferului bancar al contravalorii participării (40RON/adult, 20 RON/12-16 ani, 10 RON/6-11 ani) în contul Asociației Casiopeea (RO64RNCB0072124220940001, deschis la BCR Sect.1, precizând Donație înscriere Cros Casiopeea 2017 în detaliile transferului) și prezentarea dovezii donației în ziua crosului, la înregistrare.
Mai multe informații puteți afla pe www.casiopeea.org

Sponsori: Kaufland, Groupe Renault, Michelin, Fitness, Engie, Decathlon, Touch Communications, Borsec, L'Oréal, Arta Grafica, Orange, Up, Institut Français

Parteneri: Crédit Agricole, CCIFER, mediaTRUST

Parteneri media: femeia de azi, FEMEIA., ioana, mami, sănătatea de azi, CSRmedia

Stâlpul societății

Obeliscuri, zgârie-nori, monumente închinate eroilor sau chiar pietre funerare, cu toatele sunt, mai conștient executate, mai puțin conștient poate, simboluri falice. Ale bărbăției, puterii, perpetuării.

Până la apariția religiilor monoteiste, mai toate popoarele aveau măcar un zeu al fecundității, reprezentat prin sau cu organul masculin al reproducerii. Semn al puterii, organul masculin în erecție era un fel de stâlp al societății. De altfel, cel care i-a dat nume, să spunem astfel, este Phallos, zeul fecundității masculine din mitologia greacă (Phallus la romani). În fapt, Phallos, devenit substantiv comun în limbaj modern, „falus", denumește mai ales organul masculin în erecție. Cultele falice, adorația falusului ca simbol generator, se întâlnesc nu numai la populațiile primitive, ci și la popoarele civilizate, unde erau legate (și de) ceremonii orgiastice.

Min și Taurul Apis

Min era un zeu mai mic în populata mitologie egipteană, dar extrem de important. Figurat, asemenea lui Priapus, cu organul genital erect. Min a fost inițial un zeu al minelor, apoi al fecundității și agriculturii. Uneori, în hieroglife apărea cu câte o unealtă agricolă în mână, ca fiind acela care a dăruit-o oamenilor. În cinstea lui se țineau festivaluri, în timpul cărora era adulat alături de Taurul Apis, un alt simbol al fertilității, animal sacru.

Cultul falic la daci

Nu numai grecii, romanii, egiptenii sau orientalii s-au închinat, să spunem așa, falusului. Urme de cult falic au fost găsite și pe la noi. La Micia, lângă Deva, la Tomis (Constanța) și undeva pe lângă Alba Iulia. Statuete mici, de uz personal, nu din cele mari, care se amplasau în temple. Cultul a fost adus pe la noi de romani și a fost, ca-n orice societate patriarhală, bine primit. În afară de aceste statuete, avem moștenire și un personaj misterios, considerat poate cel mai puternic tămăduitor: mutul călușarilor, care poartă la brâu un falus mic, cioplit în lemn, semn al puterii lui, alături de traista cu leacuri și amulete.

Phallos, Priapus, Dionysos

Asemenea lui Phallos, zeu minor, este și Priapus, copilul cel urât, dar cu un organ imens al lui Dionysos și al Afroditei (după alte surse, al nimfei Chio). Dacă Phallos a dat numele organului, Priapus a dat numele unei boli (priapism, boală în care bărbatul este continuu în erecție) și, împreună cu tatăl său, a fost un fel de întemeietor al comediei. Pentru că serbările dedicate celor doi constau, pe lângă procesiunile orgiastice, în spectacole pline de obscenități și zeflemele adresate direct privitorilor, spectacole care-i făceau pe greci să râdă cu lacrimi, să bea și să chefuiască fără griji. Cuvântul comedia provine din grecescul *komoidia*, care înseamnă cântec al unui grup de cheflii.

Shiva și atât

Dacă Phallos și Priap au pus bazele comediei, iar Min s-a ocupat de agricultură, Shiva, poate cel mai important zeu hindus, este nu numai zeu al fecundității, ci și al artelor, mai ales al dansului. Indienii considerau dansul o geometrie ideală a formei, iar Shiva era considerat Prințul suprem al dansului. El dansa fără încetare, dansul lui simbolizând forța creatoare, fecundă a naturii. Cele 108 stiluri inventate de Shiva s-au transmis până la învățatul Bharata, autorul celebrului tratat (6.000 de versuri) despre dans, poezie și teatru.

TEXT: Irina Tudor Dumitrescu FOTO: 123RF

7 motive pentru care ești somnoroasă mereu

Dacă te odihnești suficient, dar tot te simți obosită, în spatele oboselii se află altceva.

Te trezești greu dimineața, te simți stoarsă de energie în timpul zilei și te concentrezi cu dificultate la sarcinile de serviciu, ai frecvent stări de iritare și nu prea ți-e foame. Acesta este tabloul zilnic căruia nu-i găsești explicația. Oboseala extremă se poate lăsa cu urmări serioase pentru sănătatea ficatului. Cum un ficat obosit face față mai greu digestiei, sintezei vitaminelor, proceselor de detoxificare și echilibrării hormonale, e indicat să depistezi din timp cauzele oboselii. Iată câteva posibile indicii:

Mănânci ce nu trebuie

Mesele copioase te moleșesc. Iar copios înseamnă întotdeauna alăturarea la aceeași masă a proteinelor, grăsimilor și carbohidraților rafinați – altfel spus, dacă mănânci carne grasă cu cartofi sau hamburgeri (chiftea, chiflă) ori pizza cu de toate (aluat din făină albă, topping din carne, ketchup cu zahăr). Deși se spune că îți dă energie ceea ce este dulce, se întâmplă exact invers: abuzul de băuturi dulci (sucuri carbogazoase) și, în general, dulciurile, ce conțin zahăr alb sau amidon în cantita-

TEXT: Lidia Năstase FOTO: Guliver/Thinkstock

te mare, te storc de energie. Chiar dacă inițial, după ce iei o gură de prăjitură, te simți revigorată, pancreasul începe la scurt timp să secrete insulină în exces, iar ficatul, principalul organ implicat în eliminarea substanțelor nefolositoare, preia adesea imposibila sarcină de a te scăpa de toxinele cu care l-ai bombardat. De aici, oboseala inexplicabilă.

Ești stresată

Grijile cotidiene te țin atât de mult în corzi, încât hormonul stresului (cortizolul) rămâne la un nivel ridicat până târziu în noapte și ajungi, din pricina gândurilor care vin de-a valma, să te perpelești în pat până spre dimineață. Iar când ești permanent pe arcuri, detensionarea nu se poate produce la comandă. Adormi greu, ai un somn de suprafață și te trezești dimineața mai obosită decât te-ai culcat. Este important să ai o rutină înainte de culcare: încearcă un set de exerciții de respirație cu rol de relaxare, un film captivant care să te țină departe de gândurile apăsătoare, o carte a cărei poveste să-ți permită să te cufunzi lin într-un somn cu vise frumoase. Dacă nu și nu, atunci apelează la un psihoterapeut.

Ai un somn neodihnitor

Sindromul apneei de somn și cel al picioarelor neliniștite sunt afecțiuni care perturbă somnul și ambele pot constitui motive pentru care te trezești atât de vlăguită. Posibil să nici nu știi dacă suferi de una dintre aceste afecțiuni, întrucât se manifestă în timp ce dormi. Roagă-ți partenerul să observe dacă miști picioarele în somn sau dacă sforăi.

Nu faci mișcare

Exercițiile fizice efectuate regulat sau simplul mers în pas alert (circa 10.000 de pași zilnic recomandă medicii) ajută nu doar la obținerea unui somn mai bun, ci și la reglarea metabolismului (a rezistenței la insulină) și la îmbunătățirea digestiei. De asemenea, studiile arată că mișcarea accelerează procesele de detoxificare, punând la lucru ficatul și limfa. Ca efect, te simți mai tonifiată, mai ușoară, mai energică. În același timp, mișcarea favorizează eliberarea de hormoni ai stării de bine, care susțin sănătatea sufletului.

Ești anemică

Tulburarea apare ca urmare a deficitului de globule roșii, proteine care transportă oxigenul în organism și, desigur, la creier. Alte cauze ale anemiei pot fi lipsa fierului și a vitaminei B12. Dietele drastice sunt și ele vinovate pentru deficitul de nutrienți. Fă-ți un set de analize de sânge pentru a te lămuri cu privire la eventualele carențe.

Nu bei suficientă apă

Apa contribuie la răcirea corpului prin transpirație. Organele interne au nevoie de apă pentru a funcționa optim. Apa contribuie, de asemenea, la o bună evacuare a deșeurilor, asigurând detoxificarea (toxinele nu se mai stochează vreme îndelungată în ficat; astfel sângele este mai ușor de filtrat, iar rezultatele sunt evidente: piele frumoasă, mai multă energie, un tonus îmbunătățit etc.). Când nu bei suficientă apă, organismul pune în recirculație toxinele, provocând boli de piele, iritabilitate sau tulburări metabolice. Așadar, pentru a calcula câtă apă să bei pentru a evita deshidratarea, calculează 30 ml/kg corp. Deci, dacă ai 60 kg, necesarul zilnic este de 1,8 litri.

Suferi cu tiroida

Există o legătură strânsă între disfuncțiile tiroidiene și oboseală. Tiroida hipoactivă are ca simptome asociate oboselii și libidoul scăzut, pielea uscată, constipația. Temperatura scăzută, unul din semnele hipotiroidiei, provoacă senzație de sfârșeală și, de obicei, este ignorată.

Himalaya™
SINCE 1930

5 lucruri pe care poți să le faci și tu pentru ficatul tău:

alimentație sănătoasă

odihnă

mișcare

gândire pozitivă

Liv.52 hepatoprotector natural

HimalayaParteDinFamiliaTa
LIVyoung
Himalaya Herbal Healthcare Romania
www.hboutique.ro
Acestea sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectul.

În mod special femeile sunt predispuse la bolile autoimune

Autoimunitatea sau atacul organismului asupra lui însuși

Sistemul imunitar ne ferește constant de pericole externe care ne-ar amenința viața. La fel de bine, poate declanșa și distrugerea propriului organism. Când devine posibil acest lucru și, mai ales, ce e de făcut în această situație?

Ce este autoimunitatea

Când este sănătos, corpul dispune de un mecanism bine pus la punct de apărare împotriva unui atac constant al microorganismelor din exterior, precum virusurile, bacteriile și paraziții. Acest mecanism de apărare se numește sistem imunitar și, când el nu funcționează cum se cuvine (și devine hiperactiv), începe să atace și să distrugă chiar celulele și țesuturile din organism. Aceste reacții ieșite din comun ale sistemului imunitar constituie autoimunitatea.

Cine este predispus la bolile autoimune

Cercetări recente au scos la iveală că bolile autoimune apar cu preponderență în țările dezvoltate. Cei care trăiesc fără confortul

vieții moderne și nu dispun de cele mai elementare condiții de trai, precum apă curentă, mașină de spălat sau toaletă modernă, nu sunt afectați de aceste boli. La fel de bine, nici copiii crescuți la țară care s-au jucat în țărână și au stat în prezența animalelor nu dezvoltă la maturitate astfel de tulburări inflamatorii. Care este explicația? Expunerea sistematică la virusuri și bacterii care provoacă infecții de tot felul învață sistemul imunitar să recunoască ce este străin organismului și ce suntem noi de fapt.

Cine este predispus să facă o boală autoimună? În mod special femeile – în proporție de 75%! –, afecțiunile autoimune numărându-se printre primele zece cauze de deces al femeilor trecute de 65 de ani.

Simptome

Cele 80 de afecțiuni autoimune descoperite până în prezent au diferite moduri de manifestare, ceea ce poate face dificilă diagnosticarea. Totuși, există câteva simptome clare și comune care nu pot fi trecute cu vederea, precum durerea care nu trece, epuizarea și inflamarea corpului, inclusiv a organelor și a încheieturilor. De asemenea, problemele digestive sunt des întâlnite (cum ar fi balonarea, arsurile, crampele și sindromul colonului iritabil), dar și avorturile repetate și aparent inexplicabile pot trage un semnal de alarmă în acest sens.

Specialiștii susțin că există o adevărată epidemie de alergii în întreaga lume: 60 de milioane de oameni sunt alergici, 30 de milioane de persoane sunt astmatice și 24 de milioane prezintă tulburări autoimune. Cel mai des întâlnite boli autoimune sunt artrita reumatoidă, lupusul, scleroza multiplă, psoriazisul, boala celiacă și tiroidismul.

Cauze

Conceptul de autoimunitate n-a fost acceptat de lumea medicală mondială decât prin anii '50-'60, când au fost stabilite principalele cauze ale apariției bolilor autoimune – din considerente genetice sau din cauza unor triggeri externi, ce țin de mediul și felul în care trăim. Virusuri precum HIV, tuberculoza, herpesul sau Epstein-Barr sunt capabili să afecteze optima funcționare a sistemului imunitar, pe când bacteria Klebsiella a fost depistată la cei care suferă de artrită reumatoidă sau spondilită anchilozantă. În plus, anumite medicamente (precum antibioticele) pot dezechilibra sistemul imunitar. Iar pesticidele și metalele grele modifică structura celulelor, care determină sistemul imunitar să atace asemenea „invadatori". Așadar, ca răspuns la un declanșator cunoscut sau necunoscut, sistemul imunitar începe producerea anticorpilor care, în loc să lupte cu infecțiile, atacă chiar țesuturile organismului.

Tratament

Tratamentul clasic pentru bolile autoimune constă în reducerea activității sistemului imunitar prin administrarea de corticosteroizi precum medrol, prednison, dublată de o dietă hiposodică. Însă există numeroase alte feluri – chiar și naturale – în care să abordăm aceste afecțiuni.

Cum tratăm bolile autoimune

1 Verifică dacă ai infecții ascunse (precum o candidoză, virusuri sau bacterii, Lyme) și, dacă răspunsul vreunei analize este pozitiv, trateaz-o.

2 Testează-te pentru alergii alimentare sau urmează un regim alimentar care să înlăture majoritatea posibililor alergeni.

3 Testează-te pentru boala celiacă, dar și pentru toxicitate la metale grele. Intoxicarea cu mercur sau cu alte metale poate cauza autoimunitate.

4 Verifică dacă ai probleme la intestine. Sindromul colonului iritabil poate fi cauza apariției autoimunității.

5 Consumă nutrienți precum uleiul de pește, vitaminele C și D și probiotice pentru a calma reacția sistemului tău imunitar.

6 Fă sport în mod regulat! Mișcarea este un antiinflamator natural.

7 Încearcă să scazi nivelul stresului, deoarece o presiune prea mare asupra ta poate înrăutăți răspunsul sistemului imunitar. Pentru relaxare, mergi la masaj, apucă-te de meditație, de yoga sau orice hobby cu efect de deconectare.

Relaxarea ajută sistemul imunitar

TEXT: Alexandra Rotărescu FOTO: Guliver/Thinkstock

Fețele colesterolului

Cu un stil de viață sănătos îți poți păstra colesterolul în limite normale

Aproape 50% din români au un nivel crescut al colesterolului, ceea ce reprezintă un adevărat pericol pentru sănătate. Cum reducem grăsimile din sânge și care sunt riscurile la care ne expunem când analizele au valori îngrijorătoare?

Deși are o reputație proastă (cauzează în fiecare an aproape 3 milioane de decese), colesterolul deține funcții cruciale pentru organism. Ajută la formarea țesuturilor și a hormonilor, protejează nervii și participă la digestie. De fapt, contribuie la formarea structurii fiecărei celule din corp. Protejează pielea de efectul nociv al razelor UV, fiind un ingredient prețios al celor mai multe creme hidratante de pe piața cosmeticelor sau al altor produse de îngrijire a pielii, și, de asemenea, este esențial în producerea vitaminei D.

Două tipuri de colesterol

Primul tip, asimilat din dietă, provine din alimentele de origine animală (ouă, lactate, carne, fructe de mare), pentru că animalele produc în mod natural colesterol, o substanță asemănătoare grăsi-

TEXT: Alexandra Rotărescu FOTO: Guliver/Thinkstock

mii. Colesterolul din sânge este, la rândul său, de mai multe feluri: colesterol bun (HDL), care înlătură colesterolul de pe artere și-l duce înapoi în ficat, de unde poate fi eliminat din organism, și colesterol rău (LDL), care are exact efectul opus. Când nivelul LDL este prea mare, excesul de colesterol se depune pe artere, ducând la îngustarea și rigidizarea lor (ateriscleroză). Uneori se pot forma cheaguri de sânge care se pot desprinde din locul în care s-au format și, intrând în circuitul sangvin, cauzează un infarct și/sau un atac cerebral.

Dieta nu e decisivă

Multă lume e de părere că o dietă bogată în grăsimi crește îngrijorător nivelul colesterolului, însă studiile scot la iveală faptul că alimentația nu influențează decât în proporție de 25% nivelul colesterolului din sânge. Restul de 75% este influențat de factori genetici, sedentarism, fumat, consum crescut de alcool și stres. Dar asta nu înseamnă că putem mânca orice și oricât. Mai ales că, indiferent de motiv, o creștere de 1% a colesterolului înseamnă, de fapt, o creștere cu 2% a riscului de a dezvolta o afecțiune cardiacă, cauza numărul unu a decesului atât în rândul femeilor, cât și al bărbaților.

Ce măsuri luăm

Nutriționiștii recomandă, la unison cu cardiologii, o dietă care să conțină numai 300 mg de colesterol pe zi. Ca să ai o idee mai clară, un singur gălbenuș conține 185 mg de colesterol, 85 g de creveți înseamnă 130 mg de colesterol, 50 g de carne de vită conțin 60 mg de colesterol și o singură linguriță cu unt are 30 mg de colesterol. Totuși, dacă scădem consumul de grăsimi saturate, precum cele din brânză, nu înseamnă neapărat că reducem riscul apariției problemelor cardiace. E foarte important și cu ce anume înlocuim acele grăsimi saturate. Oricum, puțină precauție și chiar prevenție nu strică. Astfel, specialiștii recomandă înlocuirea untului și a brânzei cu grăsimi mai bine asimilate de organism, precum uleiul de măsline și avocado. De asemenea, fasolea neagră, peștele, ovăzul, alunele, migdalele, fructele, legumele verzi, cartoful-dulce, quinoa și chiar și ciocolata neagră constituie nutrienți care ne feresc de problemele vasculare. Pentru a reduce colesterolul rău și a-l crește pe cel bun, sportul ajută, cu siguranță: cele 30 de minute zilnice de exerciții fizice sau mișcare recomandate de medici pot face minuni și în această privință.

Necesitatea analizelor

Având în vedere că nivelul ridicat de colesterol nu prezintă simptome, este necesară, în cazul adulților, efectuarea anuală a unui set de analize de rutină (din care să nu lipsească colesterolul LDL, HDL, colesterolul total și trigliceridele – alte grăsimi din organism care, împreună cu LDL și HDL, formează colesterolul total). E adevărat că există situații când îți poți da seama că ai un nivel ridicat al colesterolului fără analize: mici margini albe în jurul corneei sau punguțe de grăsime pe pleoape. În aceste cazuri, cu atât mai mult trebuie efectuate analizele amintite, pentru a vedea ce e de făcut.

Fă-ți analizele periodic!

Cum interpretăm rezultatele analizelor

Valorile colesterolului „rău“ (LDL):
- între 100 și 129 mg/dL – ***valoare normală***
- între 130 și 150 – ***risc destul de mare de a dezvolta o afecțiune cardiacă***
- peste 160 – ***risc foarte mare de a dezvolta o boală de inimă***

Valorile colesterolului „bun“ (HDL):
- 60 mg/dl – ***te protejează împotriva unui atac de cord sau a unui AVC***
- sub 40-50 mg/dl – ***riscant pentru bărbați***
- sub 50-60 mg/dl– ***riscant pentru femei***

Valorile colesterolului total:
- sub 200 mg /dl – ***rezultat optim***
- 200-239 – ***risc destul de mare de a dezvolta o afecțiune cardiacă***
- peste 240 – ***risc mare***

Valorile trigliceridelor:
- sub 150 mg/dl – ***inima este protejată!***
- 150-199 mg/dl – ***risc destul de mare de a dezvolta o boală de inimă***
- 200-499 – ***risc mare***
- 500 sau mai ridicat – ***risc foarte mare***

O creștere de 1% a colesterolului înseamnă, de fapt, o creștere cu 2% a riscului de a dezvolta o afecțiune cardiacă, cauza numărul unu a decesului atât în rândul femeilor, cât și al bărbaților.

(Ne)cunoscuta lămâie

Ne-am obișnuit s-o folosim la salată, la ceai când suntem sau nu răciți, la limonadă sau la paharul cu apă plată atât de la modă dimineața, pe stomacul gol. Însă lămâia are multe alte întrebuințări, unele mai puțin așteptate.

Originară din Asia, lămâia este acum consumată în toată lumea. Are numeroase calități, care o fac apreciată atât în bucătărie (pentru aroma și gustul său inconfundabile), cât și pentru sănătate: este antivirală, antibacteriană si imunostimulatoare, este un ajutor digestiv, deci indicată în diete, dar și un detoxifiant pentru ficat. Lămâile conțin acid citric, calciu, magneziu, vitamina C, bioflavonoide, pectine, toate întărind imunitatea și intensificând lupta împotriva infecțiilor.

TEXT: Cătălina Oprea FOTO: Guliver/Thinkstock, 123RF

Tocmai de aceea lămâia are efecte pozitive și poate ameliora simptomele a diverse tipuri de afecțiuni:

- **infecții ale gâtului** - deoarece are proprietăți antibacteriene, lămâia consumată ca atare, în ceai sau cu miere ajută la combaterea infecțiilor gâtului;
- **febră** - sucul de lămâie este recomandat persoanelor care au răceală, gripă sau temperatură ridicată. Ea contribuie la declanșarea transpirației, scăzând astfel febra;
- **indigestie și constipație** - vestitul pahar cu apă și lămâie băut dimineața pe stomacul gol face minuni pentru digestia ta, iar câteva picături de lămâie într-un pahar cu apă minerală îți vor ameliora senzația de greață.

Totodată, lămâia este un aliat în îngrijirea întregului trup:

- **RELAXEAZĂ ȘI CATIFELEAZĂ**. După atâta muncă, meriți o baie relaxantă, iar pielea ta un răsfăț: pune în apa din cadă o jumătate de pahar cu suc proaspăt de lămâie. După 20 de minute, pielea ta va fi mai plăcută la atingere și mai moale.
- **CURĂȚĂ ȘI ALBEȘTE UNGHIILE.** Amestecă sucul unei jumătăți de lămâie, o cană de apă și înmoaie unghiile cinci minute. Apoi împinge cuticulele cu un bețișor.
- **ÎNMOAIE COATELE.** Coatele tale sunt acoperite cu o piele aspră, închisă la culoare? Ține-le pentru câteva minute în suc de lămâie.
- **ALBEȘTE PUNCTELE DE BĂTRÂNEȚE.** Cu vârsta, apar pete maronii pe piele. Dacă vrei să le estompezi, aplică apă cu lămâie pe zonele afectate. Lasă 15 minute, apoi clătește.
- **ÎNTĂREȘTE GINGIILE.** Masajul cu suc de lămâie oprește sângerarea gingiilor și preîntâmpină alte probleme de sănătate legate de gingii. În plus, lămâia poate fi folosită la curățarea periodică a dinților, punând o picătură pe pasta de dinți de pe periuță.
- **TRATAMENT PENTRU PĂR.** Aplicat pe scalp, sucul de lămâie poate trata neplăceri de genul mătreții și căderii părului. Dacă părul va fi clătit după fiecare spălare cu apă cu lămâie, va căpăta o strălucire naturală, dar și un plus de volum și de vigoare.
- **AMELIOREAZĂ SUFERINȚELE PIELII.** Sucul de lămâie fiind un antiseptic natural, poate vindeca multe dintre problemele pielii. De exemplu, în caz de arsură solară, el acționează ca un agent de răcire și poate reduce senzația de arsură de la nivelul pielii.

Știai că studii recente au demonstrat că mirosul lămâilor are un efect relaxant și contribuie la ameliorarea stărilor de oboseală, anxietate, tensiune și nervozitate?

Dincolo de gustul savuros dat băuturilor și mâncărurilor și de aportul său în tratarea afecțiunilor organismului și în îngrijirea corpului, lămâia este de mare ajutor în gospodărie:

1. Împrospătează frigiderul

Frigiderul miroase? Pune o jumătate de lămâie puțin stoarsă în interiorul frigiderului și las-o acolo câteva ore. Bineînțeles, asigură-te mai întâi că ai îndepărtat orice aliment urât mirositor.

2. Previne oxidarea

Unele fructe și legume (de pildă merele sau țelina) oxidează ușor. Dacă torni peste ele suc de lămâie, acest efect este stopat.

3. Împrospătează suprafețele de tocat

Nu mai știi cum să scoți mirosul urât din tocător? L-ai spălat în repetate rânduri cu detergent, însă zadarnic? Freacă suprafața cu o felie de lămâie și vei scăpa astfel de mirosuri.

4. Ține insectele departe

Nu ai nevoie de insecticide și capcane de tot felul. Stoarce o lămâie și împrăștie sucul pe la ferestre, uși, crăpături. Sau poți pune felii de lămâie la ușă: furnicile vor ști că nu sunt bine-venite.

5. Îndepărtează mirosul de gunoi

Dacă mirosul gunoiului este insuportabil, păstrează cojile de lămâie și pune-le sub punga de gunoi. Împrospătează cojile ori de câte ori duci gunoiul.

6. Te scapă de molii

Dacă vrei să scapi de molii, pune o cârpă înmuiată în suc de lămâie în dulap câteva zile la rând, până ce moliile dispar.

7. Curăță alama și cromul

Spune adio petelor de pe obiectele de crom, cupru și alamă! Fă o pastă din suc de lămâie și sare, pune pe zona pătată, lasă cinci minute, apoi spală cu apă caldă.

8. Curăță cuptorul cu microunde

Pune într-un bol cu apă zeama de la o lămâie, dar și cele două jumătăți stoarse. Fierbe bolul în cuptorul cu microunde 3 minute la putere maximă. Mai lasă ușa cuptorului închisă, pentru ca aburii să acționeze asupra grăsimii, apoi poți curăța ușor cuptorul cu un burete.

Dieta de la fix

Respectarea programului de masă aduce beneficii pentru siluetă

Anca Bejan s-a îngrășat 60 de kilograme în patru ani, ajungând la 120. După ce a încercat numeroase diete, fără rezultate notabile, a reușit să scape de surplus în doar doi ani cu ajutorul a ceea ce ea numește dieta-minune.

Când i-am auzit povestea, sigur că nu mi-a venit să cred. E de neimaginat să slăbești mâncând tot ce poftești. În plus, toate dietele promit transformări spectaculoase și se pretind a fi minune, nu-i așa? Dar întâlnirea cu Anca mi-a arătat că dieta sa chiar funcționează. Fără să te înfometezi, să renunți la alimentele preferate sau să reduci cantitățile. Singura condiție este să respecți cu strictețe orele fixe.

Scuze peste scuze

Un declic emoțional a fost factorul declanșator, însă Anca a avut dintotdeauna o tendință de îngrășare. „Am avut, firește, pe ce să dau vina, dar azi știu că de vină n-a fost nimeni din jurul meu sau

TEXT: Lidia Năstase FOTO: Radu Vintilescu, arhiva personală
Fotografiile au fost realizate la magazinul Meli Melo Deco ParkLake Shopping Center. Mulțumim pentru sprijin.

vreo întâmplare anume, ci doar faptul că m-am complăcut prea mult în situația de a-mi plânge de milă", recunoaște ea. Pe lângă faptul că mânca toate mesele principale, ronțăia tot timpul câte ceva, ba alune, ba sticksuri. Iar când gătea, gusta negreșit din toate. În plus, stătea mult la birou. „Am ajuns la obezitate morbidă și eram în prag de a intra în diabet și de a face multe complicații."

Decizia de a slăbi

În noaptea de revelion dintre 2011 și 2012 și-a pus pe lista rezoluțiilor ca în noul an să intre la dietă. „Am început să exclud făinoasele și dulciurile și să fiu atentă la orice mănânc. Am reușit cu chiu, cu vai să slăbesc vreo 6 kg în 4 luni și ceva, dar am adunat foarte multe frustrări legate de alimentele la care pofteam." Simțea nevoia să o motiveze cineva și a decis să meargă la un nutriționist. De-atunci i s-a schimbat viața. Specialistul a sfătuit-o să mănânce la ore fixe, să reducă cantitățile și, în a treia etapă, să umble la calitatea alimentelor. Deși a bifat doar partea cu ceasul, Anca a slăbit, fără să se simtă vinovată că mănâncă tot ce poftește.

Ce mănânci

Dieta pe care a urmat-o nu conține liste cu alimente interzise sau recomandate, nu are tabele cu calorii și nici meniuri prestabilite. Anca a continuat să mănânce aceleași alimente care au îngrășat-o, reușind să slăbească chiar păstrând același stil de viață sedentar. Cum? „Dieta presupune să mâncăm orice ne cere organismul, oricât până ne săturăm, doar în intervalul orar 7-19, zilnic la aceleași ore fixe, setate din 3 în 3 ore. Între mese, nu mâncăm absolut nimic. Atenție la multe lichide cu rol de aliment! Dar trebuie să se înțeleagă: nu sunt un exemplu pentru ce mănânc, ci pentru cum mănânc. Despre ce mănânc, am încă multe lecții de învățat. Duc zi de zi o luptă cu mine și încerc să mă obișnuiesc cu alimentele cât mai sănătoase." În ceea ce privește concediul, Anca spune că e mai simplu decât ne putem imagina. „Peste tot în lume orele de masă la all-inclusive sau la orice restaurant sunt aceleași. Tot ce avem de făcut este să vrem!"

Anca la 120 kg

Pierderea celor 60 de kilograme m-a ajutat să mă cunosc mai bine, să descopăr cine îmi e cu adevărat alături în viață, să văd lumea cu alți ochi și să descopăr un stil de viață pe care apoi să am bucuria să-l împărtășesc cu ceilalți.

Alte avantaje

Pe lângă avantajul slăbirii, ea enumeră și alte beneficii ale dietei: se accelerează metabolismul, se reglează lanțul glicemic, dispare senzația de foame agresivă, crește rezistența în fața poftelor, se îmbunătățește tranzitul intestinal. Greutatea la care se visează este de 50 kg, dar corpul Ancăi spune altceva, fiindcă stagnează de trei ani la 60 kg. Și nici nu se gândește să renunțe. „Când ai găsit sufletul-pereche, ai vrea să te desparți? Iată ce este dieta-minune pentru mine!"

Principiile dietei

Sunt extrase din cartea pe care Anca scris-o în baza experienței sale (o găsești pe www.dieta-minune.ro):

- Mănâncă doar între 7 și 19. Respectă orele fixe (7, 10, 13, 16 și 19) și nu sări peste nicio masă. Dacă te-ai trezit la 7, prima masă va fi la 10. Ca să poți mânca la 7, trebuie să fii trează măcar de la 6.30.
- Între mese nu mânca nimic. Poți bea apă, ceai neîndulcit, cafea neagră. Sucurile, lichidele cu zahăr/îndulcitori, alcoolul sunt considerate alimente, deci trebuie consumate la mesele de la orele fixe.
- Cum simți senzația de sațietate, oprește-te din mâncat. După o perioadă de acomodare, „nutriționistul" din tine va fi din ce în ce mai exact, dar fii receptivă la semnele lui.
- Nu te speria dacă stagnezi. Perioadele de stagnare sunt normale și chiar necesare în procesul de slăbire. Organismul se va debloca de la sine dacă perseverezi!
- Sunt permise abaterile, dar să nu fie mai mult de cinci pe an (de ziua ta, la o nuntă etc.), caz în care, dacă mănânci după 19, continuă tot din trei în trei ore, fiindcă ajută.

Fanii dietei

Anca spune că are feedback de la sute de mii de oameni. Grupul de pe Facebook creat de Mirela Retegan (fondatoarea Zurli) împlinește în septembrie un an. „Este un fenomen național, are peste 230.000 de membri și este în continuă creștere", se mândrește Anca.

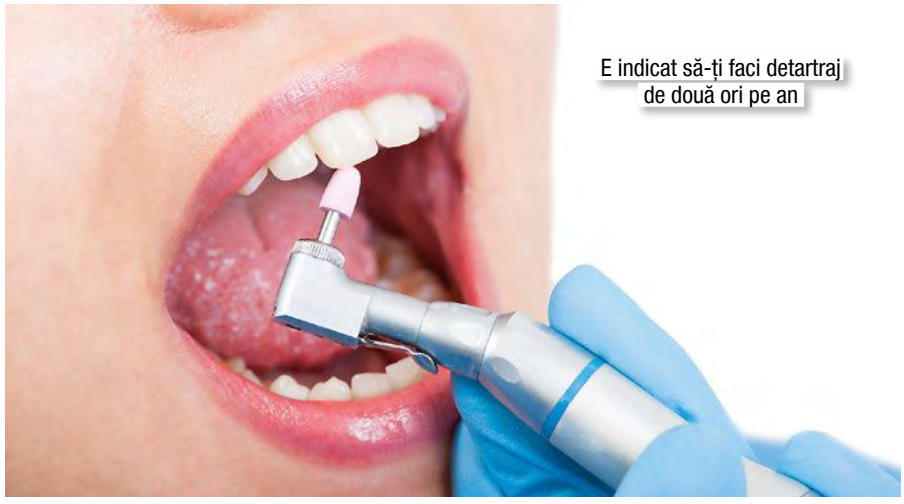
Q&A sănătate

Dr. Adrian Linte
medic specialist cardiologie Intervențională în cadrul Spitalului de Boli Cardiovasculare Angiomedica

Dr. Gabriel Cojocariu
medic specialist implantologie și chirurgie orală, Coordonatorul echipei chirurgicale din cadrul Clinicii Dentica, specializată în Wellness Dentistry

Formarea tartrului este legată de aciditatea salivei?

Tartrul se depune de obicei pe acele suprafețe dentare care sunt inundate timp îndelungat de salivă. Dinții inferiori au depozite mai consistente de tartru deoarece saliva glandei sublinguale este mai bogată în calciu, mai vâscoasă și stagnează mai mult. Printre cauze se numară și igiena orală precară, dinții înghesuiți, cariile interdentare, calitatea salivei, bogată în substanțe minerale (calciu, fosfor), cantitatea redusă a salivei (xerostomia sau senzația de gura uscată), fumatul. Chiar și în cazul în care saliva dumneavoastră este mai vâscoasă sau bogată în minerale, dacă apelați de două ori pe an la detartraj și periaj profesional, veți avea dinți curați și sănătoși.



E indicat să-ți faci detartraj de două ori pe an

Se mai poate face implant dacă măseaua lipsă a fost extrasă acum 20 de ani?

În 20 de ani, de regulă, osul se resoarbe, iar dinții migrează și acoperă spațiul interdentar rămas liber. Deoarece inserarea unui implant este strâns legată de oferta osoasă, trebuie văzut dacă existentă un volum osos optim pentru inserarea unui implant și spațiul pentru a-l putea proteza. În cazul în care pacientul nu mai are os suficient, se poate face adiție osoasă, însă, dacă dinții au migrat e nevoie de un plan de tratament personalizat: fie efectuarea mai multor extracții și implanturi, fie repoziționarea lor prin manevre ortodontice.

Consumarea unui măr poate curăța dinții

În anumite condiții, când nu putem să ne spălăm pe dinți folosim apă de gură. Este suficient?

Niciodată folosirea apei de gură nu va putea înlocui beneficiile rutinei de igienizare prin periere. Rutina corectă pentru dinți sănătoși este periajul dentar, urmat de clătirea cu apă de gură de două ori pe zi. În cazul imposibilității realizării periajului dentar, recomand consumul de alimente fibroase, cum ar fi morcovul sau mărul.

Dacă pentru un implant dentar este nevoie de adicție de os, de unde se ia osul respectiv?

Tehnica medicală stomatologică din zilele noastre oferă mai multe variante: adiție osoasă cu autografă (os uman din propriul organism), alografă (os uman de la alt organism, de la banca de os), xenografă (os de origine animală – bovin, porcin, cabalin) sau aloplastică (os sintetic).

FOTO: 123RF

Care sunt semnele unui infarct?

Cel mai important semn este durerea toracică. Aceasta este localizată de obicei în centrul pieptului și poate iradia către stânga sau dreapta toracelui, abdomenul superior, gât, mandibulă, membre superioare. Uneori durerea poate fi resimțită doar în locurile în care ar trebui să iradieze. Este resimțită ca o „gheară“, apăsare, greutate sau arsură și durează cel puțin 30 de minute. Se asociază cu respirație dificilă, transpirație, uneori greață și chiar vărsătură. Din păcate, durerea poate lipsi la anumiți pacienți (diabetici), la care apar doar simptomele asociate.

Cel mai important semn al infarctului este durerea toracică

De ce trebuie să ne ferim după un accident cardiovascular?

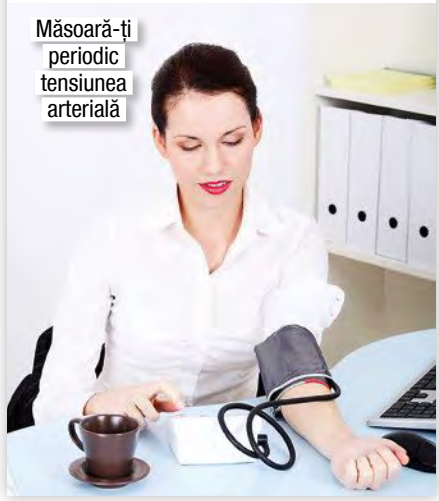
De obicei, în prevenția evenimentelor cardiovasculare, fie ea primară (înainte ca evenimentul să aibă loc) sau secundară (după ce evenimentul s-a produs), este necesară adoptarea unui stil de viață sănătos. Acesta presupune combaterea factorilor de risc cardiovasculari (hipertensiunea arterială, diabetul zaharat, dislipidemia, obezitatea, sedentarismul, fumatul). Astfel, trebuie promovată o alimentație sănătoasă (bogată în fructe, legume, pește, săracă în grăsimi animale), activitatea fizică (de preferat, în cadrul unui program de recuperare inițial după evenimentul cardiovascular), trebuie combătută depresia care apare frecvent după evenimente cardiovasculare.

Ce vitamine, suplimente sau alimente sunt indicate pentru a ne proteja inima?

În general, este nevoie de o alimentație echilibrată având la bază toate principiile alimentare. Se recomandă consumul în special de fructe, legume, pește, alimente cunoscute ca fiind bogate în antioxidanți. De asemenea, este necesară moderarea consumului de grăsimi de origine animală (mai ales cele din carne de porc, oaie) și grăsimile vegetale saturate. Din păcate, suplimentele alimentare și vitaminele nu s-au dovedit eficiente în asigurarea protecției cardiovasculare în studiile clinice efectuate.

Extrasistolele sunt periculoase?

Cel mai frecvent acestea nu sunt periculoase. De cele mai multe ori ele pun probleme doar din cauza simptomelor pe care pacientul le resimte și care generează frecvent anxietate. O importantă parte a populației are extrasistole fără a se afla în pericol. Există două situații în care acestea se asociază cu evenimente cardiovasculare majore, și anume: acestea sunt foarte frecvente, putând da așa-numita tahicardiomiopatie care este o formă de dilatare și slăbire a contractilității mușchiului cardiac complet reversibilă după tratarea eficientă a extrasistolelor, iar a doua situație este cea în care extrasistolele sunt asociate unor boli cardiace, în acest caz extrasistolele fiind doar niște simptome, boala de bază fiind cea care necesită întreaga atenție și tratament specific.



Măsoară-ți periodic tensiunea arterială

Scrie-ne întrebările, propunerile și părerile tale pe adresa redacției, pe e-mail revistafemeia@burda.ro sau pe pagina de Facebook a revistei **FEMEIA.**

Scanner de înaltă precizie pentru dantură

Laboratorul LLL Dental lucrează cu scannerul Medit Identica Hybrid, de ultimă generație, cu ajutorul căruia se realizează aproximativ 3.000 de fotografii ale danturii pe secundă; acestea sunt stocate și, ulterior, se reproduce forma dintelui și maxilarului, oferind medicului mai multe detalii despre locul afectat. Astfel, timpul de lucru și vizitele la medic sunt reduse; în schimb, crește confortul pacientului. Cu ajutorul lui, se poate verifica, controla și minimaliza pierderea de țesut dentar în timpul șlefuirilor. Pe baza evaluărilor oferite de scanner, se construiesc lucrări din BruxZir, un material dur, de calitate superioară, indicat pentru coroane, punți, incrustații.

Ajutor pentru articulații

Boswellia Himalaya Wellness ajută la menținerea sănătății și flexibilității articulațiilor prin extractul de rășină de Boswellia serrata, utilizat de mii de ani în medicina ayurvedică, recomandat atât persoanelor care practică sporturi, dansuri sau au alte activități recreative ce implică mișcare, cât și celor sedentare. Nu conține zahăr, coloranți și arome artificiale, conservanți sau ingrediente derivate din soia sau lapte, nu produce iritație gastrică și nu interacționează cu alte medicamente sau suplimente alimentare. *Preț: 37,90 lei*

Doză de energie

Pentru a contracara efectele oboselii cronice și pentru a preveni apariția stării de burnout, Mindbalance lansează Adrenall, un produs 100% natural, din extracte de plante (Schisandra, Eleutherococcus, Rhodiola și Melissa), ce asigură un nivel optim de energie pe tot parcursul zilei. Se menține și nivelul de performanță în perioadele private de somn și se intensifică adaptabilitatea naturală a organismului la factorii de stres.

Postura corectă

Copiii care au vizitat fabrica Danone în ultimul an au luat parte și la un miniprogram despre postura corectă. În cadrul unui atelier de educație anatomică ergonomică, au învățat că poziția incorectă în bancă, rucsacul prea greu sau statul aplecat asupra telefonului mobil sau a calculatorului sunt cauze ale afectării coloanei unui copil, iar acestea pot determina cu ușurință vicii de postură. Însă problemele de postură pot fi prevenite ușor și, chiar și în cazul afecțiunilor deja existente, pot fi corectate până la vârsta de 12 ani.

Cauzele mâncărimilor scalpului

Scalpul sensibil este o problemă comună și cu ea se confruntă peste 70% din oameni. Produsele cosmetice nepotrivite, igiena precară și alimentația incorectă pot afecta sănătatea părului și a scalpului. Mătreața seboreică și psoriazisul pot fi cauze medicale ce duc la această problemă. Oricare ar fi cauza identificată, gama de produse Blue Cap – șampon, gel de duș, cremă și spray – te poate ajuta, calmând scalpul iritat și reducând senzația de mâncărime. *Prețuri: 29,62-125,50 lei*

TEXT: Corina Matei, Luminița Tăbăran FOTO: PR

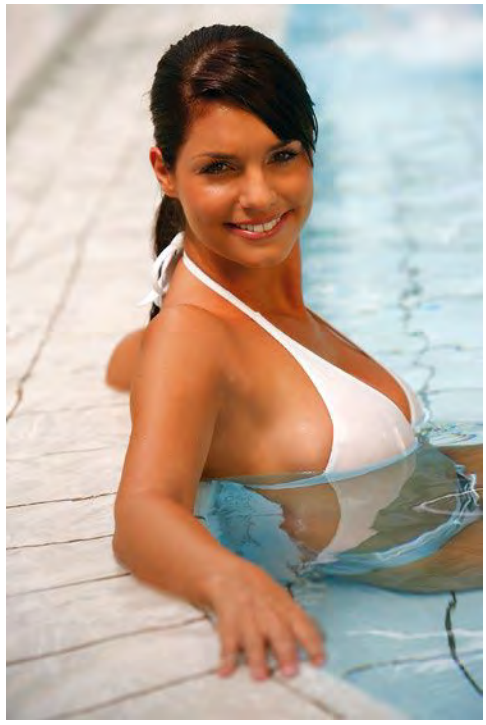
Cum recunoști un accident vascular cerebral

Se poate folosi metoda FAST (Face, Arms, Speech, Time):
1. rigiditate într-o parte a feței, de obicei la nivelul gurii și al ochilor;
2. inabilitatea de a ridica ambele brațe;
3. probleme cu vorbitul sau inabilitatea de a comunica.

În cazul în care observi aceste simptome la cineva din familie, sună cât mai repede la 112. Fiecare minut pierdut în timpul unui accident vascular cerebral (AVC) la nivelul unei artere mari a creierului, cum este artera cerebrală medie, înseamnă: aproximativ 1,9 milioane de neuroni pierduți, 14 milioane de sinapse pierdute, distrugerea a 12 km de fibre nervoase mielinizate. Creierul unui pacient cu AVC ischemic îmbătrânește cu 3,6 ani la fiecare oră fără tratament.

Calmant pentru iritații

Gelul pentru calmarea iritațiilor Bio Krauter de la Life Care conține mentă, ce ajută la revigorarea și calmarea pielii iritate, arse de soare sau agresate de înțepăturile de insecte, de plante sau de zgârieturi. Menta bio din componența produsului tonifică musculatura, stimulează circulația sangvină periferică și are proprietăți astringente. *Preț: 19,99 lei*



Sănătate la Lacul Ursu

Acest lac sărat conține un nămol terapeutic și un compozit unic format din substanțe organice (hormoni estrogen și progesteron human-like) și anorganice (o cantitate mare de clorură de sodiu – sare). La Danubius Health Spa Resort, problemele organelor genitale de ordin inflamator, sterilitatea primară și secundară, disfuncțiile menstruale sau ovariene își pot găsi răspunsul în efectele binefăcătoare ale nămolului extras din Lacul Ursu. Mai multe informații despre tratamentele Danubius Health Spa Resort găsești pe www.danubiushotels.ro.

Intervenții pe carotidă cu bolnavul treaz

La Spitalul de Boli Cardiovasculare Angiomedica, chirurgia vasculară și toate specialitățile chirurgicale efectuate la nivelul gâtului se fac prin anestezie locoregională prin blocaj al plexului cervical. Este o tehnică anestezică pretențioasă, însă specialiștii de aici o efectuează cu precizie, oferind pacientului confort și o perioadă de recuperare foarte scurtă. Astfel pot fi efectuate operațiile pe artera carotidă internă, spitalizarea necesitând doar două zile.

Plăceri (ne)vinovate

O prăjitură ne șterge ca prin vis oboseala de pe chip sau ne face să zâmbim după o zi lungă și grea. Da, se știe, zahărul este unul dintre cele mai nocive ingrediente, însă e greu să renunțăm la el. Vestea bună este că-l putem înlocui. Cu miere, sirop de agave ori stevia. Sau cu un alt zahăr: din nucă-de-cocos, cu indicele glicemic 35, mult mai scăzut decât al altor zaharuri.

Prăjitură cu mere

250 g mere rase
250 g făină
1 pliculeț cu praf de copt
100 g zahăr de cocos
60 g unt
2 ouă
100 ml smântână de frișcă
PENTRU DECOR:
50 g gem de zmeură
2 mere roșii
zeama de la ½ lămâie
1 pliculeț cu gelatină

Amestecă merele rase cu făina cernută împreună cu praful de copt, adaugă zahărul, untul topit, ouăle, smântâna de frișcă și toarnă compoziția într-o tavă (diametru 24 cm) tapetată cu hârtie de copt. Coace-o la 150°C pentru 45 de minute. Lasă să se răcească. Feliază merele și pune-le pe foc pentru 3 minute, acoperite cu apă și zeamă de lămâie. Lasă-le să se răcească. Unge blatul cu gemul de zmeură și așază deasupra feliile de măr. Unge cu gelatina pregătită conform instrucțiunilor de pe plic și servește prăjitura după ce s-a închegat și se poate felia.

FOTO: Mariana Fătulescu FOTO: Photoland/Profimedia

Tartă cu struguri

3 ouă
200 g zahăr
2 linguri stevia pudră
180 g unt
30 ml lapte
300 g boabe de strugure
1 linguriță cu extract de vanilie
100 g nucă

Amestecă făina cernută cu stevia, untul rece tăiat cubulețe, laptele și gălbenușurile. Frământă un aluat omogen, pune-l în folie și dă-l la rece 30 de minute. Întinde-l într-o tavă (diametru 19 cm) tapetată cu hârtie de copt. Adaugă spuma de albușuri, în care ai încorporat vanilia, boabele de strugure și nuca, și coace-o 25-30 de minute la 175°C. Taie doar după ce s-a răcit.

FOTO: Photoland/Profimedia

Prăjitură cu ciocolată și pere

PENTRU ALUAT:
150 g brânză de vaci
6 linguri cu lapte
50 ml ulei
1 ou
100 g zahăr de cocos
1 linguriță cu extract de vanilie
300 g făină
1 pliculeț cu praf de copt
sare

PENTRU UMPLUTURĂ:
1 kg pere coapte
zeama de la o lămâie
20 g amidon
1 pliculeț cu budincă de ciocolată
250 g lapte
50 ml miere
1 ou
150 g brânză de vaci

PENTRU DECOR:
30 g gem de caise/peltea
3 linguri cu lichior de caise

Amestecă toate ingredientele pentru aluat, toarnă compoziția într-o tavă potrivită, tapetată cu hârtie de copt. Decojește perele, feliază-le și stropește-le cu zeamă de lămâie. Amestecă amidonul cu pudra de budincă și dizolvă cu laptele. Pune pe foc și ține până ce crema s-a îngroșat. Dă deoparte și, după ce s-a răcorit, încorporează mierea, gălbenușurile, brânza de vaci fină și albușurile bătute spumă. Toarnă crema peste compoziția de blat. Așază deasupra feliile de pară și dă la cuptor 40 de minute, la 180°C. După ce s-a copt, decorează prăjitura cu amestecul de gem de caise și lichior.

FOTO: Photoland/Profimedia

Caramel cu alune

PENTRU BLAT:
200 g biscuiți
70 g unt rece

PENTRU UMPLUTURĂ:
500 g mascarpone
200 g smântână grasă
100 g zahăr de cocos
5 ouă
1 baton de vanilie
200 g alune
60 g zahăr brut

PENTRU SOSUL CARAMEL:
150 g zahăr brut
90 g unt
160 ml smântână de frișcă
1 lingură cu miere

Zdrobește biscuiții și amestecă-i cu untul rece. Toarnă amestecul într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și coace la 150°C pentru zece minute. Amestecă mascarpone cu smântâna, zahărul, ouăle și miezul păstăii de vanilie. Toarnă peste blatul de biscuiți și dă la cuptor, la 160°C, pentru 60 de minute. Pune 60 g de zahăr brut într-o tigaie nonaderentă, împreună cu alunele zdrobite și ține pe foc până începe să se caramelizeze. Pentru sosul caramel, topește zahărul, iar când a devenit lichid, adaugă untul și smântâna. Amestecă, dă deoparte și adaugă mierea. Toarnă deasupra prăjiturii alunele caramelizate și sosul caramel. Dă la rece minimum trei ore.

FOTO: Photoland/Profimedia

Desert cu rom

5 ouă
150 g zahăr de cocos
160 g făină
½ pliculeț cu praf de copt
100 g unt 82% grăsime
100 g ciocolată
50 g nucă zdrobită

PENTRU PRIMA UMPLUTURĂ:
300 g nucă măcinată
75 g miere
150 ml rom

PENTRU UMPLUTURA A DOUA:
250 g unt
500 ml lapte
1 plic cu budincă de vanilie
3 linguri de stevia pudră
1 linguriță cu extract de vanilie

Pentru blat, cerne făina cu praful de copt, adaugă zahărul și gălbenușurile, apoi albușurile bătute spumă. La final, încorporează nuca. Toarnă compoziția într-o tavă potrivită ca mărime, tapetată cu hârtie de copt și coace-o la 180 de grade câteva minute, până trece testul scobitorii. Amestecă ingredientele pentru prima umplutură și las-o deoparte. Pentru cea de-a doua, înfierbântă laptele cu stevia și încorporează praful de budincă. Amestecă și mai ține pe foc câteva minute să se îngroașe crema. Dă deoparte și încorporează untul și vanilia. Topește pe baie de aburi ciocolata și adaugă untul. Omogenizează suficient. Pune prima umplutură pe blatul răcit și dă la rece. După ce s-a întărit, întinde deasupra a doua umplutură și toarnă ciocolata topită. Dacă vrei, presară nuci zdrobite. Dă la rece și taie doar după ce desertul s-a întărit.

FOTO: Photoland/Profimedia

Cheesecake cu prune

PENTRU ALUAT:
40 g drojdie
60 g zahăr de cocos
400 g făină
150 ml lapte (aproximativ)
sare, 80 g unt

PENTRU UMPLUTURĂ:
10 pișcoturi
500 g cremă de brânză
1 lingură cu miere
3 ouă, 1 pliculeț cu budincă de vanilie
1 kg prune

Amestecă drojdia ruptă în bucățele cu un strop de zahăr, puțin lapte călduț și o lingură cu făină. Omogenizează și lasă să crească 15 minute. Cerne restul de făină, adaugă un praf de sare, zahărul rămas și untul topit. Toarnă treptat restul de lapte și frământă un aluat omogen. Lasă-l să crească. Zdrobește pișcoturile. Amestecă brânza cu mierea, praful de budincă și ouăle. Întinde aluatul în forma de copt tapetată cu hârtie de copt. Presară pesmetul de pișcoturi. Așază prunele curățate și tăiate și toarnă deasupra compoziția de brânză. Coace la 170°C pentru aproximativ 40 de minute.

FOTO: Photoland/Profimedia

Kale, aliment-minune

Deși în zonele mediteraneene e cunoscută dinainte de secolul al XIX-lea, varza kale a început să fie apreciată și cultivată pe suprafețe mai mari abia după 1980, când s-a aflat despre proprietățile ei excepționale asupra sănătății.

E din familia cruciferelor, alături de varză, broccoli, conopidă și varză-de-Bruxelles. Ca formă, seamănă mai mult cu salata, iar frunzele verzei kale sunt tari, creț, de culoare verde intens. De preferat este să le cumperi pe cele mici, mai fragede, pe care să le consumi sub formă de salată.

Este unul dintre cele mai sănătoase alimente din lume: este neobișnuit de bogată în fier, mult mai bogată decât carnea de vită, spre exemplu, și în fibre, care au capacitatea de a preveni absorbția grăsimilor și de a reduce nivelul colesterolului. Cercetările au scos la iveală și că anumite substanțe din crucifere inhibă dezvoltarea celulelor canceroase. Conține, de asemenea, vitaminele C (de cinci ori mai mult decât spanacul), K (cu rol în coagularea sângelui), dar și A, complexul B, E, calciu, potasiu, magneziu, acizi grași omega 3. Ca și la alte crucifere, consumul de varză kale protejează ochii datorită conținutului său important de luteină. În plus, este săracă în calorii și are multă apă, ceea ce o face ideală în diete.

Consum-o fie într-o salată simplă, stropită cu zeamă de lămâie și puțin ulei de măsline, fie îmbogățită cu alte legume (morcovi, roșii, castraveți etc.). Gătește-o câteva minute la aburi împreună cu un cubuleț de unt și, pentru aromă, un cățel de usturoi. Iar dacă vrei s-o transformi într-o gustare crocantă, stropește frunze de kale cu ulei de măsline, adaugă sare de mare și puțină boia și dă-le la cuptor câteva minute, cât să se usuce.

Pizza cu kale

110 g frunze de kale
2 ouă
60 g fulgi de ovăz
140 g mozzarella
sare
piper

PENTRU TOPPING:
2-3 ciuperci
2-3 roșii cherry
½ ceapă roșie

Spală frunzele de kale și pune-le într-un mixer. Adaugă ouăle, brânza, fulgii de ovăz, sare și piper după gust. Mixează de câteva ori până ce ingredientele se omogenizează. Întinde-l aluatul obținut, cu palmele, în tava tapetată cu hârtie de copt. Dă-l la cuptor 20 de minute. Scoate și așază deasupra ciupercile, roșiile și ceapa feliate. Sărează și adaugă puțin piper și dă din nou la cuptor, până când legumele capătă culoarea aurie. Servește pizza de îndată.

TEXT: **Mariana Fătulescu** FOTO: **123RF**

Paella de pui

● 4 pulpe de pui ● 250 g orez ● 1 cârnat ● 4 căței de usturoi ● 300 g fasole albă fiartă ● 4 linguri cu ulei de măsline ● 150 g fasole verde ● 3 crenguțe de rozmarin ● 5 roșii ● 750 ml supă clară de pui ● șofran ● 1 linguriță cu paprica afumată ● sare ● piper

1 Taie pulpele în două, sărează și piperează. Feliază cârnatul, curăță și taie fin usturoiul. Încinge uleiul și rumenește bucățile de carne pe ambele părți. Scoate-le apoi într-un castron.

2 Taie fasolea verde în bucăți, apoi în cuburi trei roșii. Rumenește usturoiul și cârnatul, adaugă orezul și supa, sare, piper, paprica și un praf de șofran. Adu la temperatura de fierbere.

3 Pune roșiile cuburi, fasolea verde și boabe. Dă pe răzătoare roșiile rămase, pune deasupra carnea de pui și rozmarinul, acoperă și mai lasă pe foc 15-20 de minute.

TEXT: Mariana Fătulescu FOTO: Photoland/Profimedia

Fusion perfect între gust și relaxare

Bucătăria chinezească, în autenticitatea ei, înseamnă mult mai mult decât fast-foodurile cu specific regăsite la orice colț de stradă. La restaurantul 5 elemente de pe șoseaua Kiseleff poți evada pentru câteva ore în China cu ale ei mâncăruri ispititoare. Cu tehnici specifice de tăiere a ingredientelor ce conferă o anume textură preparatelor, cu rețete originale care poartă semnătura și expertiza unui chef din nordul Chinei, restaurantul iese în evidență prin calitate, prospețime, grijă și respect pentru mâncare și client.

Deficiențe de vitamine?

Un studiu realizat de SaladBox, rețea de restaurante specializată în salate, a scos la iveală că 65% din români au descoperit la ultimul set de analize că au cel puțin o deficiență de vitamine sau de minerale. Motivul cel mai des invocat a fost lipsa timpului pentru a descoperi noi rețete sau a găti sănătos. Pentru a rezolva această problemă, SaladBox a lansat un meniu mai bogat, cu noi produse personalizate și pregătite pe loc, care suplinesc cele mai mari deficiențe descoperite în alimentație. Cele șase noi combinații din gama denumită „YOU+“ au fost create pentru a-i ajuta pe clienți să facă alegeri sănătoase.

Perfect pentru vară

Cel mai vândut frigider Miele se distinge prin designul modern cu front de sticlă și secțiunea Perfect Fresh, cu ajutorul căreia fructele și legumele sunt menținute proaspete pentru mult timp. Frigiderul este dotat cu programe speciale pentru vară, iar timerul QuickCool previne înghețarea băuturilor și crăparea recipientelor în care acestea sunt depozitate, utilizatorul fiind avertizat asupra acestui pericol.

Nou Executive Chef la Crowne Plaza Hotel

Cu o experiență gastronomică de 34 de ani și o specializare temeinică în bucătăria franceză și cea italiană, Giovanni Diana aduce o nouă interpretare clasicei bucătării mediteraneene, prezentând ingredientele clasice, savuroase într-un spectacol de arhitectură gastronomică menit să bucure toate simțurile deopotrivă. Din septembrie puteți încerca noile preparate la restaurantul Citronelle al hotelului Crowne Plaza Bucharest.

TEXT: **Corina Matei** FOTO: **PR**

Ce mâncăm pe arșiță

Alimentația trebuie adaptată în fiecare sezon în funcție de temperatură și produsele care se găsesc pe piață. Dr. Șerban Damian, expert al campaniei „Mousse și suc 100% – aici sunt vitaminele istețe“, spune că unele dintre cele mai bogate din punct de vedere nutritiv sunt fructele de pădure, caisele și piersicile, iar în ceea ce privește legumele, valoroase sunt vinetele, porumbul, roșiile și salata.

Ia-ți grădină!

„Grădinescu” este proiectul dezvoltat de Kaufland împreună cu Asociația Institutul de Cercetare în Permacultură din România, ce promovează grija față de natură, spiritul comunitar și susține dezvoltarea agriculturii urbane prin propriul exemplu. Proiectul are ca scop și familiarizarea copiilor și adulților cu grădinăritul și ușurința de a avea o alimentație sănătoasă chiar și în mediul urban. Patru magazine Kaufland au în parcări sau pe acoperiș aceste grădini urbane, iar toți cei interesați să aibă un loc unde își pot cultiva roșii, verdeață, să aibă grijă de flori și plante sau pur și simplu să poată sta la iarbă verde sunt invitați să adopte o parcelă de grădină.

Mix de brânză surprinzător

Special creat pentru cei cu gusturi îndrăznețe sau care doresc să încerce combinații gourmet în orice moment al zilei, Mixtett Gourmet de la Hochland aduce pe piață trei sortimente diferite – gorgonzola, ciuperci-de-pădure și smântână. Noul produs este ușor de întins pe pâine și conține un mix surprinzător de ingrediente, pentru a aduce mai multă varietate și bucurie meselor tale. *Preț: 4,64 lei*

Petreceri în grădină

Jubile Catering recomandă pentru acest sezon petrecerile cu aer exotic, în grădină, un decor pe care îl poți obține ușor cu ajutorul plantelor și al fructelor exotice folosite ca ornamente sau la crearea unui platou excentric. Din meniu nu trebuie să lipsească atracțiile dulci: Ice Cream Bike și Candy Bike, Burger Bar-ul pentru pofticioși sau Lemonade Bar-ul pentru a vă răcori cu băutura preferată a verii.

Experiență culinară completă

Experiența pe care noul restaurant italian Aperto o oferă clienților București Mall Vitan este unică. Cele cinci bucătării deschise, fiecare cu specificul ei (pizza, grill, pasta, pasta fresca și gelato), aflate în interiorul localului le permit gurmanzilor să se bucure de o masă aparte, întrucât pot vedea cum este pregătit fiecare preparat de către chefi profesioniști. La acestea se adaugă barul și Academia Aperto, dotată și ea cu bucătărie proprie. Aici se vor desfășura evenimente speciale tip degustări private, demonstrații și workshopuri de gătit.

Salvați de... clopoțel

Clopoțel **Ladies, Vivre,** *37 lei*

Ne despart de clopoțelul noului an școlar doar câteva zile: septembrie este luna în care cei mai mulți își reiau activitatea. Alarma ceasului provoacă de cele mai multe ori stres. Alegând ceasuri simpatice, alarme plăcute, te vei trezi cu alt tonus. Clopoțeii obișnuiți sau cei de vânt nu sunt numai obiecte decorative: studiile au arătat că zgomotul produs de ei purifică aerul și aduc energie pozitivă în casă. Așa că pune-i în acțiune!

Ceas **INGBERT, JYSK,** *34,99 lei*

Timer **Flower Power Pink, Vivre,** *37 lei*

Ceas de masă, **Kika,** *79 lei*

Ceas deșteptător **LEGO Nexo Knights Aaron, Bonami,** *169 lei*

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Ceas de perete, **Praktiker,** *15,99 lei*

Clopoțel recepție, **Vivre,** *189 lei*

Ceas de perete cu pendul **London, Vivre,** *109 lei*

Ceas de perete cu ramă foto, **Meli Melo,** *79,99 lei*

Ceas de masă **Tranquility Yellow, Vivre,** *81 lei*

Timer bucătărie **Parlane Egg Timer, Bonami,** *38 lei*

Ceas de perete **Praktiker,** *19,99 lei*

Clopoțel decorativ **Antic Line, Bonami,** *29 lei*

Ceas **Kika,** *99,99 lei*

Ceas cu alarmă **HILMER, JYSK,** *22,99 lei*

Busuiocul, plantă-minune

Preferatul gastronomiei, personajul principal al legendelor, alesul superstițiilor, baza leacurilor bătrânești și parfumul apreciat de cele mai fine nasuri, busuiocul nu ar trebui să lipsească din nicio casă.

Originar din India, este cunoscut din timpuri străvechi pentru aroma sa, dar și pentru beneficiile aduse sănătății.

Ușor de îngrijit

Deloc pretențios, poate fi cultivat atât în grădină, cât și în ghiveci. Vrea doar lumină, căldură și udare moderată. În plus, e numai bun de decor, se spune că-ți aduce spor! Indiferent de locul unde îl vei ține, inițial trebuie să-l cultivi în ghiveci de ceramică (păstrează cel mai bine umezeala), primăvara devreme. Pământul trebuie bine fertilizat, iar în comerț găsești chiar unul special pentru plantele aromatice. Apoi, în aprilie – cultivatorii spun că cea mai bună dată este de Sfântul Gheorghe – îl poți planta în grădină dacă vrei. Busuiocul are un ritm mai lent de creștere, dar, odată ce se face mare, poți lua din el când dorești!

Trebuie udat frecvent, însă apa nu e bine să bălțească la baza lui sau în farfuria ghiveciului. Taie lăstarii exteriori și frunzele mature ca să îndesești tufa și să previi creșterea ei în înălțime.

Secretul din bucate

Întâlnit în special în bucătăria mediteraneeană și cea asiatică, se folosește pentru aromatizarea diverselor preparate, la sosuri pentru paste, la baițurile de marinare a cărnii și chiar pentru colorarea brânzeturilor. „Regele condimentelor" este preferat în mâncăruri inclusiv de cei mai renumiți bucătari, ca Jamie Oliver.În mâncăruri, se recomandă busuiocul proaspăt, pentru un plus de savoare.

Sfat: *frunzele de busuioc se pot păstra în congelator ca să nu-și piardă aroma intensă.*

TRUCURI

- Taie inflorescențele, ca să ai mereu frunze proaspete!
- Păstrat la geam, va ține insectele la distanță.
- Ținut în casă, înlocuiește orice odorizant!

Legende și obiceiuri

Înzestrat cu puteri mitice, legendele despre el sunt nenumărate. Grecii antici credeau că busuiocul răsare numai în locurile cu blesteme, pentru a le alunga. Egiptenii spuneau că această iarbă deschidea porțile iadului lui Anubis. În timpurile medievale, busuiocul era văzut ca plantă a dragostei, cu el făcându-se vrăji pentru legăminte.

În zona Mediteranei, oamenii oferă busuioc când cineva se mută în casă nouă, ca să fie ferită de rele și să aducă prosperitate.

La noi, busuiocul este legat tot de dragoste în credința populară. Așa se face că fetele singure își pun busuioc sfințit sub pernă în ajun de Bobotează ca să-și viseze ursitul.

Medicament natural

Încă din timpul fenicienilor, busuiocul era văzut ca având puteri magice în tratatea diverselor afecțiuni. Diminuează crampele, taie greața, redă pofta de mâncare, accelerează digestia, calmează tusea și diminuează gazele. Alții spun că este ideal și pentru astenii, insomnii, depresii și oboseală, fiind un tonifiant pentru sistemul nervos.

Busuiocul ține loc și de creme, ca terapie externă, pentru acnee, iritații, afte. Mai mult, sucul proaspăt se pune în urechi pentru a trata inflamații și otite.

- **Infuzie de busuioc.** Se poate face în două feluri: cu busuioc proaspăt: câteva rămurele la un litru de apă și se bea o cană de trei ori pe zi; sau cu busuioc uscat: o lingură de plantă uscată se pune într-o cană cu apă fierbinte; se lasă 15 minute acoperit, se strecoară și se bea de două ori pe zi cu înghițituri mici.
- **Apă de busuioc.** Într-un litru de apă rece, pui trei linguri de busuioc. Lași o oră, strecori și bei de-a lungul zilei pentru o digestie optimă.
- **Ulei esențial.** Se găsește în farmaciile naturiste și îl poți administra pentru atenuarea oricărei probleme de mai sus.

- Cu 50 de ani în urmă, în Italia, femeia care scotea un ghiveci cu busuioc la geam era gata să-și întâlnească dragostea.
- Femeile care beau ceai de busuioc îi pot face farmece alesului, să le iubească toată viața ca-n prima zi!
- Busuiocul este o plantă afrodiziacă. Mai mult, crește fertilitatea!
- Consumul de preparate cu busuioc ține răcelile la distanță!

TEXT: Corina Matei FOTO: Guliver/Thinkstock

Vedere de la o terasă din Arbanassi spre Veliko Târnovo

Orașul Țarilor, la o aruncătură de băț

Veliko Târnovo este o atracție înfloritoare a Bulgariei, aflată la numai trei ore de București. Ba, mai mult, drumul e întotdeauna liber.

Turnul-clopotniță din Țarevet

Cine a spus că pubelele sunt inestetice?

Așezat pe malurile șerpuite și abrupte ale râului Iantra, păstrează urmele capitalei Țaratului vlaho-bulgar (1185-1393). De cum ajungi aici, observi cum partea veche a orașului se împletește cu fațadele recente. Dar, odată ce te îndrepți din centru spre Cetatea Țarevet, vei pătrunde în istorie prin clădirile vechi și frumoase, cu străzi pietonale înguste și pietruite, cu ziduri pictate care aduc un plus de viață și culoare orașului.

Călătorie în timp

O scurtă plimbare te va convinge că nu ai ajuns oriunde. Un fel de Sighișoară, Veliko Târnovo este un oraș medieval foarte bine întreținut. Străduțele în trepte printre casele din piatră, vegetația abundentă, priveliștea care se deschide din oraș spre vale și râu te transpun în altă lume, de mult apusă. Iar dacă vii aici și în timpul unui festival în care cavalerii și domnițele se plimbă pe străzi în ținută de epocă, chiar nu vei mai fi sigură în ce an te afli!

Apoi, la fiecare colț de stradă găsești artizani pricepuți care te vor uimi cu obiectele făurite de ei: de la țesături de in, lână și bumbac la sculpturi fine în lemn, vase de cupru și lut și alte zeci de decorațiuni care de care mai creative. O mulțime de cafenele cochete bulgărești, grecești și albaneze așteaptă să le treci pragul.

TEXT și FOTO: **Corina Matei**

Țarevețț, a treia Romă

Una dintre cele mai vechi așezări din Europa, a fost locuită, se pare, încă din mileniul al III-lea î.Hr. Legată de centrul orașului de un pod lung, cetatea este cel mai de preț simbol din regiune. De aici, în urmă cu 800 de ani, țarii decideau soarta țării.

Câțiva istorici numesc Țarevețț a treia Romă (după Constantinopol) într-o ierarhie a politicii istorice a orașelor din Europa, pentru că Veliko Târnovo devenise în 1250 cel mai important punct politic din Balcani și unul dintre cele mai mari orașe din Europa de Sud-Est. Cetatea a căzut la sfârșitul secolului al XIV-lea, când otomanii au incendiat-o și au cucerit-o, după o luptă crâncenă ce a durat trei luni. Aceea a fost ziua când întregul Țarat Bulgar s-a prăbușit.

După podul lung de piatră, ce trece pe sub arcul și poarta de intrare, ajungi la zidurile cetății, astăzi în ruină. S-au păstrat totuși o parte din ele și au fost parțial refăcute turnul Balduin, porțile de intrare, turnurile de apărare, catedrala și turnul-clopotniță.

Ce mai vezi

Monumentul Dinastiei Asen este ridicat în memoria lui Ivan și Petru, cei doi frați care au luptat împotriva bizantinilor ce conduceau țara, au întemeiat Țaratul Bulgar Liber și l-au condus timp de un secol. Ca să ajungi aici, vei traversa râul pe un pod ce-ți taie respirația.

Muzeul Etnografic îți va încânta privirea prin culori și forme ale obiectelor tradiționale bulgărești. Vei admira aici țesături, costume populare, mobilă sculptată cu migală, vase pictate cu măiestrie și alte artefacte deosebite.

Restaurantele de pe strada Stefan Stambolov, ca Shtastliveca și Ego. Să mănânci aici ceva tradițional și bun, să bei o bere bulgărească fină în timp ce privești spre Iantra și Monumentul Asen este un lucru musai de făcut în Veliko Târnovo. Cum majoritatea turiștilor mănâncă aici, nu alege o oră de vârf sau fă-ți o rezervare înainte.

Veliko Târnovo văzut de sus

Centrul este medieval

La Kaya Bunar se poate înota

Catedrala din Țarevețț

Vedere panoramică peste râul Iantra

Secrete din apropiere

În drum spre și dinspre Veliko Târnovo, găsești câteva oaze de relaxare de care nu multă lume știe. Toate sunt la o jumătate de oră!

CANIONUL EMEN

Din satul Emen, se lasă un drumeag pe valea pârâului Negovanka. Nu vei găsi multe indicatoare. Ține drumul, vei ajunge la una dintre cele mai lungi peșteri din Bulgaria, de 3 kilometri. De aici începe și canionul. Poteca e amenajată, trebuie să urci scările sculptate în stâncă și să ajungi deasupra cheilor. Apoi cobori către apă, unde sunt amenajate treceri și podețe din lemn, ce duc la o superbă cascadă, Momin Skok, înaltă de 10 metri!

CASCADA KAYA BUNAR

Cunoscută și sub numele de Hotnța, aici este un alt colț de rai. Partea bună este că poți ajunge cu mașina până în marginea cascadei, ceea ce o face extrem de accesibilă. De un albastru turcoaz clar, lacul îți va fura privirea într-o clipită și greu te vei putea stăpâni să nu te bălăcești în mijlocul lui, cu cele două șuvoiae ale cascadei în fața ta. Prin stânga cascadei, începe „ekopoteka“, ce urcă deasupra cheilor, oferindu-ți priveliști unice. Cărarea continuă prin canion până în vârf și coboară în stradă.

ARBANASSI

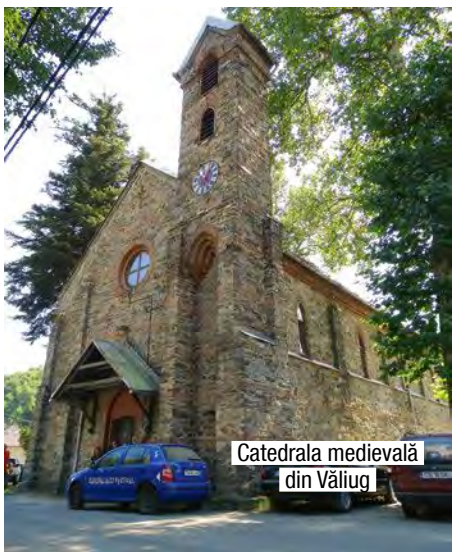
Este un sat cu case de piatră și lemn ce păstrează un aer medieval interesant. Cocoțat pe o colină, oferă o priveliște frumoasă asupra orașului Veliko Târnovo și a cetății Țarevețț. Recomand să vii să mănânci aici, la un restaurant cu panoramă spre oraș.

În Semenic, natura îți mângâie privirea

Am ajuns în Rai sau în Munții Semenic?

Zona Semenicului este o mină de aur încă nedescoperită de turiști. Transsemenicul, drumul ce urcă lin prin pădurile dese cu poieni verzi ce se deschid din loc în loc, cu văi pe care le întrezărești printre trunchiurile copacilor bătrâni și cu priveliști de vis din vârfuri de culme, te va face să crezi că ai ajuns în Rai.

Concert în catedrală



Catedrala medievală din Văliug

O zonă deloc aglomerată, mai ales pentru că este greu accesibilă din zona Capitalei (șapte ore de condus), este locul ideal în care te poți relaxa, medita și te poți reconecta cu natura. E liniște. Sunteți doar tu, adierea ce foșnește prin pădurile de fag și păsările ce cântă vesel, alături de susurul pâraielor de pe văi și greierii ce țopăie prin iarba deasă.

TEXT și FOTO: **Corina Matei**

Aerul, un tratament

Din Brebu Nou până în Văliug se găsește unul dintre cele mai ionizate aere montane din întreaga Europă. Cel puțin asta spuneau măsurătorile din anii '40. Zona era atunci foarte faimoasă, inclusiv printre străini, dar și printre cei care voiau să evite aglomerația de la Băile Herculane. Pe culmi și în văi fiind sate de pemi (=boemi=cehi), toți își construiseră și amenajaseră casele cochete cu cel puțin o cameră pentru oaspeți.
Pe timp de vară, satele erau pline de oameni care veneau la tratament. Să respire.

ACTIVITĂȚI DE IARNĂ

Atât în Gărâna, cât și în Văliug s-au deschis în ultimii doi ani pârtii cu teleschi. Line și nu foarte lungi, sunt ideale pentru începători.

Sate cu influență occidentală

Satele pe care le vei întâlni pe Transsemenic sunt atât de ordonate și curate, că vei crede că sunt pregătite continuu de vreo sărbătoare importantă. Adevărul e că influențele austriece și germane s-au păstrat în timp și au fost preluate și de cei care și-au cumpărat case în zonă. Dar nu toți localnicii au vândut, mulți sunt plecați peste hotare și vin aici în fiecare vară nu la relaxare, ci la muncă: fac curat în ogradă, văruiesc zidurile și vopsesc gardurile. Gărâna este singurul sat cocoțat pe o culme pe care o să-l vedeți în toată zona. În general, toate satele din țară sunt așezate pe văi. Nu și Gărâna. Nici Văliug nu se lasă mai prejos. Cu un centru în care domnesc liniștea și voia bună, aici te întâmpină biserica catolică, veche de la 1861. A fost ridicată de cele 71 de familii de coloniști ce s-au mutat din Austria în sat. Icoanele și statuile din biserică au fost transportate pe Dunăre, din Austria. Construită din piatră și cărămidă, în stil neogotic, te va încânta cu arhitectura ei simplă.

Răcoare pe ponton

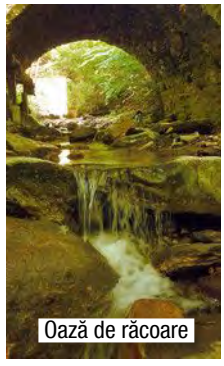
Verile toride se tratează la unele dintre cele două lacuri de pe Transsemenic: Trei Ape de lângă Gărâna sau Gozna din Văliug. În fiecare vei găsi pensiuni cu restaurante, baruri și – cel mai important – ponton amenajat special pentru plajă cu șezlonguri și umbreluțe. Fiecare unitate îți închiriază bărci, caiace și hidrobiciclete pentru ca ziua să-ți fie una extraordinară. Dacă nu vrei să stai pe ponton, pe malul lacurilor există mai multe poieniță unde poți ajunge pe jos, prin pădure.

Drumeții de neuitat

La jumătatea distanței dintre Gărâna și Văliug, începe traseul de urcare spre stațiunea și Vârful Semenic. Poți urca atât cu mașina (ai grijă, drumul e foarte prost), cât și pe jos, pe poteca marcată, umbrită de copacii bătrâni. Odată ce ai ajuns pe platou, te poți odihni la o terasă savurând o bere rece.

În Parcul Național Semenic-Cheile Cernei vei da peste încă șapte trasee marcate, cu diferite grade de dificultate. Acestea duc spre Valea Bârzava, Cheile Gârlișteе, Izvoarele Nerei, Lacul Buhui-Peștera Plopa-Canionul Crivina, Poiana Prolaz și Peștera Comarnic și leagă Vârful Semenic de lacul Gozna. Traseele au de la 3,5 la 30 de kilometri lungime.

Cea mai interesantă drumeție este către **Peștera Comarnic,** una dintre cele mai mari și mai spectaculoase peșteri din România. Cu săli monumentale și formațiuni gigantice, este locul secret al speologilor amatori, cât și profesioniști. Situată în inima Munților Aninei, peștera are o lungime descoperită de 5,5 km, dintre care se pot vizita 1,7. Ea este deschisă publicului din mai până în august (în restul lunilor, ploile inundă peștera) în weekenduri (în timpul săptămânii numai pe bază de rezervare).
Turul costă 10 lei și se face alături de un ghid care îți va prezenta formațiunile spectaculoase.


Oază de răcoare

Relaxare la Arthouse

Pontonul de la Trei Ape

Festival Internațional de Jazz

În fiecare an, la Gărâna are loc Festivalul de Jazz, ajuns în acest an la cea de-a XXI-a ediție. Cu muzică de calitate cântată de artiști din toate colțurile lumii, evenimentul primește mii de vizitatori din țară și din străinătate în cele patru seri de festival.

HOROSCOP septembrie

Cameron Diaz, *n. 30 august 1972*

În septembrie vei verifica și vei pune la punct o serie de detalii asupra cărora nu prea zăboveai în mod obișnuit. Mercur își va încheia mersul retrograd, dar va fi însoțit permanent de către Marte: vei dori să pui în practică tot ceea ce gândești și nu vei accepta inactivitatea. Uneori s-ar putea să treci prin momente de iritare accentuată, ceea ce provoacă neplăceri în cuplu sau la serviciu. În ultimele zile ale lunii, opoziția Jupiter-Uranus poate provoca rupturi bruște în relații, contracte, asocieri, acolo unde perspectiva și interesele sunt diametral opuse. Acest lucru reprezintă și o premiză a unui nou început, în acord cu valorile fundamentale ale fiecăruia.

FECIOARĂ
(23 august-21 septembrie)

Astrele vor influența destul de puternic acum modul tău de a gândi și de a acționa. Vrei să le arăți tuturor că poți face ceea ce ți-ai propus, chiar dacă deseori simți o stare de iritare și nerăbdare accentuată. E bine să profiți de prezența lui Venus în semnul tău începând din 21 septembrie și să recurgi la modificarea unui mod de acționa cu care te-ai obișnuit și în care credeai. Ai posibilitatea de a găsi variante noi, mult mai bune.

BERBEC *(21 martie-20 aprilie)*

Sectorul muncii și preocuparea pentru sănătate îți vor absorbi întreaga atenție și energie în această lună. Dar și rezultatele și satisfacțiile vor veni, odată cu intrarea Soarelui în Balanță, pe 23 septembrie. Tot atunci va trebui să-ți analizezi cu grijă relațiile de parteneriat și să vezi care dintre ele te ajută să progresezi și care îți îngrădesc libertatea. Dacă relația ta sentimentală se îndreaptă către oficializare, atunci dă-i curs, momentul este foarte bun!

TAUR *(21 aprilie-21 mai)*

Este important să știi totul despre copii, să fii permanent cu ochii pe ei, dar nu este momentul să exagerezi. Nici în iubire parcă nu este cazul să îi atragi atenția partenerului pentru orice fleac. Astrele îți oferă posibilitatea până în 21 septembrie să faci cât mai multă mișcare, sport eventual, dar și să observi ce anume conduce către mici neplăceri cu cei dragi. După 21 septembrie, Venus va ameliora relațiile cu aceștia.

GEMENI *(22 mai- 21 iunie)*

Până în 21 septembrie vei avea de rezolvat unele chestiuni legate de situația locativă – acte, demersuri legale asupra cărora a intervenit la un moment dat o neînțelegere. Nu este exclus să apară nevoia unor reparații chiar și minore în interiorul căminului. Pe de altă parte, reiei legătura cu părinții sau cu rudele apropiate deoarece aveți ceva de pus la punct împreună. Din data de 23 vei vedea în ce direcție evoluează relația ta sentimentală.

TEXT: **Melania Marin, redactor astrele.ro** FOTO: **Guliver/Getty Images Editorial**

RAC

(22 iunie-22 iulie)

Este bine să îți folosești toate cunoștințele și abilitățile de comunicare pentru a obține un avantaj financiar: o mărire de salariu sau un contract avantajos. Ai o gândire foarte analitică în această lună, ceea ce îți poate aduce beneficii importante în perioada următoare. Poți urma niște cursuri sau chiar te poți apuca de scris dacă ai asemenea înclinații. Spre finalul lunii ar fi bine să clarifici situația unui imobil ori chiar să te muți dacă este în interesul serviciului.

Miley Cyrus, *n. 23 noiembrie 1992*

SĂGETĂTOR

(22 noiembrie-20 decembrie)

Reputația ta pare a fi mai importantă decât ți-ai imaginat și investești energie în această direcție. Ai mult de lucru la serviciu, dar, din când în când, simți că ți se fac tot felul de nedreptăți. Fii maleabilă și nu uita că prin corectitudinea pe care o vei adopta vei stimula onestitatea celorlalți. Din 23 septembrie vei dori să clarifici o anumită situație sentimentală sau legată de copii. Există tendința de a vedea lucrurile deformat, deci fii prudentă!

LEU

(23 iulie-22 august)

Te afli în plină perioadă de afirmare după eclipsa din 21 august. Deocamdată vei lucra la propria imagine, la îmbunătățirea calității acesteia și vei căuta să îți faci cunoscută valoarea. Vei munci să obții inclusiv banii pe care știi că îi meriți, printr-o renegociere a unui contract sau prin clarificarea termenilor acestuia. Dacă participi la un examen, pregătește-te bine: este posibil să obții un calificativ care să îți permită plecarea în străinătate.

Mila Kunis, *n. 14 august 1983*

CAPRICORN

(21 decembrie-19 ianuarie)

Uneori nu suntem prea bine înțeleși, mai ales atunci când dorim să ne exprimăm convingător. Soare, Mercur și Marte vor da apă la moara nevoii tale de a stăpâni total o situație, până într-acolo încât ai putea ajunge să deformezi adevărul pentru a obține efectul dorit. După 23 septembrie se va pune problema unei schimbări iminente de domiciliu ca urmare a unei modificări apărute într-un contract sau la serviciu.

BALANȚĂ

(22 septembrie-22 octombrie)

Gândurile și temerile tale secrete ar putea ieși la iveală. Este un lucru bun, pentru că vei ști cum să remediezi situația. Din 21 septembrie te vei simți mai ocrotită. În zilele următoare și până la sfârșitul lunii vei dori să faci o schimbare importantă în relația cu un partener ori asociat, deoarece simți că vechea formulă nu mai funcționează. Chiar dacă acest lucru necesită un efort, consideri că este singura cale prin care ai șansa unei împliniri.

Paris Hilton, *n. 17 februarie 1981*

VĂRSĂTOR

(20 ianuarie-18 februarie)

Poți face acum curățenie generală în viața ta atât la propriu, cât și la figurat. Vechile relații ar fi bine să fie date uitării, iar cele existente ar trebui analizate în profunzime. Dacă nu a mers totul ca pe roate între tine și partener, este momentul să te întrebi care a fost contribuția ta la acest insucces, cu ce anume ai evitat să te confrunți și ce-ai ai ascuns mult timp. Spre sfârșitul lunii vei trage concluziile și vei lămuri situația.

SCORPION

(23 octombrie-21 noiembrie)

Lucrezi foarte mult la planurile pe care ți le-ai făcut și care dorești să se desfășoare pe un termen cât mai lung. Cauți în jurul tău persoane care te-au sprijinit și în alte împrejurări, dar nu toate se vor arăta dispuse să fie și de această dată de partea ta. Către finele lunii va fi nevoie să dai o atenție sporită stării de sănătate, odihnei, înlăturării stresului. Gândește-te chiar la schimbarea locului de muncă sau măcar la reamenajarea lui.

Emma Stone, *n. 6 noiembrie 1988*

PEȘTI

(19 februarie-20 martie)

Pe parcursul lunii septembrie este bine să eviți orice conflict. Există tendința de a riposta nepotrivit sau de a înțelege greșit anumite mesaje. Situația unor bunuri se va modifica în ultima săptămână. Alăturarea lui Mercur și Marte te avantajează doar dacă profesezi în domeniul medical ori avocatură și te lansezi în apărarea cuiva. Altfel, este indicat să îți îndrepți atenția către activități fizice, confecționarea manuală a unor obiecte, grădinărit.

Între *sigur* și *riscant*, unde te afli?

Cât îți place siguranța? Dar riscul? Ce faci pentru a le obține?

Oamenii sunt foarte diferiți, din fericire. Ai observat că în astrologie se vorbește despre 12 categorii mari de indivizi ce au o serie de trăsături de personalitate comune. Să vedem în ce măsură unele persoane sunt mai atrase de situațiile noi, de necunoscut sau dimpotrivă.

Dacă ești Berbecuță,

Mama natură te-a înzestrat cu un spirit de competiție accentuat, poftă de aventură și spontaneitate, impulsivitate și instincte puternice. Se întâmplă frecvent să te repezi cu capul înainte în acțiuni riscante și nu întotdeauna ieși fără cucuie... Tendința de a ceda neastâmpărului și pornirilor spontane te expune conflictelor și stresului. *Te afli cam prea aproape de nivelul critic al pericolului; o doză serioasă de temperanță este bine-venită, mai ales pentru îmbunătățirea stării tale de spirit.*

Dar, dacă te-ai născut Tăuriță,

Ești îndrăgostită pe viață de siguranță, în special de cea materială și afectivă. Rareori accepți mici modificări și durează mult până vei aborda ceva nou. Partea bună este că cei dragi se pot baza pe tine. *Te poziționezi la o distanță atât de mare de riscuri, încât s-ar putea crede că ești ferită de ele. În realitate, stabilitatea te face foarte vulnerabilă la schimbările inerente ale vieții.*

Geamănă fiind,

Nevoia de schimbare și adaptabilitatea se află în fruntea listei tale de însușiri. Toată lumea știe cât de rapid treci de la un subiect la altul, cât de ușor socializezi. Doar atunci când flexibilitatea merge prea departe riști să te rătăcești și să nu mai știi de unde ai pornit ori unde dorești să ajungi. *Te atrage noul, dar nu îți place să riști, ci mai degrabă ai abilitatea de a te strecura pe lângă pericole. Poți ajunge departe, dar învață să te și menții!*

Te-ai născut Răcușoară,

Uneori ești înțelegătoare și liniștită, alteori iritabilă. Cauți atât de mult securitatea și încrederea sufletească, încât, paradoxal, ești capabilă să perturbi o stare aflată în echilibru dacă nevoile tale fundamentale nu sunt satisfăcute. *N-ar strica uneori să ieși în calea rațiunii: te-ar întări și ți-ar oferi șansa de a te bucura de viață.*

TEXT: **Melania Marin, redactor astrele.ro** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Când tu, Leoaică, ai venit pe lume,

A avut loc un eveniment important. Ceva s-a schimbat atunci în viața celorlalți, desigur, în bine. Așa ești construită, sigură pe tine, de aceea ai o viziune diferită asupra lumii: ai convingerea că tu influențezi direcția evenimentelor și nu invers. Schimbarea nu te privește direct, ci este o adaptare a realității la dorințele tale. *Pentru tine nu există nimic riscant: oricum, obții până la urmă ce vrei, iar siguranța o găsesc ceilalți în tine.*

Te-ai născut în zodia Fecioarei

Și probabil că, înainte de a te naște, natura s-a asigurat că totul este în ordine, că ai locul tău, menirea ta, direcția bună ș.a.m.d. Cu totul diferită de Leoaică, tu vrei să verifici și să recalibrezi tot ce întâlnești, ca să fii absolut sigură de ceva. Poți schimba orice, dar nu modul tău excesiv de atent și precaut de a trăi. *Cum îți asumi tu riscuri? Cântărindu-le și înfruntându-le cu grijă și atenție. Mai multă spontaneitate și încredere în tine ți-ar scădea nivelul mare, dar nemărturisit, al anxietății.*

Ai sosit cu bine în semnul Balanței,

Și de atunci dorești un singur lucru: să le fie bine tuturor. Ai o capacitate atât de mare de a înțelege și de a tolera neajunsurile oamenilor. Pentru tine, armonia și echilibrul sunt atât de importante, încât ești dispusă să accepți schimbări mari, dar cu o condiție: să nu îți perturbe propria liniște. Poți face copromisuri în situații inimaginabile, dar cu condiția să fie respectate adevărul și dreptatea. *Îți este aproape imposibil să iei o decizie, te cramponezi uneori de situații neplăcute și poți pierde din vedere esența. Știi ce a pățit măgarul lui Buridan? Cam asta se poate petrece când cântărești prea mult...*

Născută Scorpioancă,

Ești personificarea proceselor de transformare fundamentală. Puternică, rezistentă, persistentă (în acțiuni și idei), răbdătoare (pentru a-și atinge scopurile), îndrăzneață (până la fanatism), necruțătoare față de slăbiciunile altora, întrucât nu cunoști noțiunea de slăbiciune. Când simți că se deteriorează ceva, vei accelera chiar tu procesul de distrugere și eliminare – fie că este vorba despre obiecte, relații, instituții. *Caracteristica aceasta de a duce lucrurile la extrem te poziționează în punctul de origine al riscului, ba chiar reprezinți un risc pentru cei care nu se ridică la nivelul așteptărilor tale.*

Norocoasă că ești Săgetătoare,

Te afli într-o permanentă căutare a noului. Urmărești scopuri, cauți experiențe, ești într-o mișcare continuă, fugind de cotidian, limitări și constrângeri. Ești cu siguranță cea mai înfocată adeptă a depășirii cadrului cunoscut, iar pentru tine schimbarea face parte din felul tău de a trăi. Nu vei avea o legătură prea strânsă cu realitatea, deoarece lumea nu este perfectă, iar oamenii își doresc de multe ori altceva. *Te afli destul de aproape de nivelul superior al riscului, dar, fiind împinsă de intenții întotdeauna bune, înzestrată cu optimism și entuziasm, pericolele te ocolesc. Puțină cumpătare, mai ales în reacțiile emoționale, ți-ar fi de folos.*

Bine că te-ai născut Capricoarnă,

Ca să faci ordine în jurul tău. Este un lucru bine știut: ceea ce se află sub control nu oferă surprize neplăcute și funcționează perfect. Chiar dacă pentru asta va trebui să depui un efort imens și să muncești o viață întreagă. Pentru tine siguranța este esențială; ești capabilă să calculezi fiecare mișcare (a ta și a celorlalți) pentru a anticipa rezultatele, iar acestea nu trebuie sub nicio formă să fie sub nivelul așteptărilor. *Când apare o situație neprevăzută, nu reacționezi prea bine dacă ești prinsă pe picior greșit – de aceea, ai întotdeauna un plan de rezervă pregătit cu mult timp înainte. În general, e stresant, așadar, puțină relaxare ar fi benefică.*

Pentru că ești Vărsătoare,

Noul face parte din viața ta. Diferența între modul tău și modul altora de abordare a noului constă în faptul că tu ești cea care provoacă noutatea, tu îi pui pe ceilalți în situația de a se adapta la situații neprevăzute. Este mai dificil când surprizele vin din exterior către tine, atunci ai reacții dezagreabile, devii inflexibilă, explozivă. *Deși te afli în vârful ierarhiei celor ce caută progresul, oferi deseori surpriza de a acționa în contradicție cu afirmațiile făcute. Nu este sigur dacă accepți sau nu să riști – de aceea, ar fi bine să te hotărăști.*

Ești o nativă Peștișoară

Și te adaptezi mai bine decât oricine la schimbările apărute în general în viață, mai ales că înțelegi intuitiv veșnicele tăvăluguri la care este supus omul. Ai un fel particular de a trece peste probleme, spunându-ți în sinea ta că, oricum, viața și timpul le rezolvă pe toate. Se poate crede despre tine că ești dispusă să accepți noul, când de fapt te lași condusă și absorbită de necunoscut dintr-un alt motiv: cauți să depășești limitele lumii terestre, fugi de lume și de regulile ei și eviți la maximum obstacolele. *Nu prea te situezi nici către acceptarea riscului, nici către nevoia de siguranță. Ți-ar prinde bine să te familiarizezi cu ambele repere.*

REDACȚIA

REDACTOR-ȘEF: Cătălina Oprea

REDACȚIA: Luminița Tăbăran *(beauty editor)*, Corina Matei
COLABORATORI: Luminița Făurescu *(fashion editor)*,
Irina Tudor Dumitrescu, Melania Marin, Oana Pescaru,
Mariana Fătulescu, Lidia Năstase, Alexandra Rotărescu, Ivana Iancu
CORECTOR: Mariana Dorobanțu
EDITOR FOTO: Andreea Drugea
FOTOGRAFI: Radu Chindriș, Radu Vintilescu
FOTO: Guliver/Thinkstock, Guliver/Getty Images Editorial, 123RF
PRELUCRARE FOTO: Daniela Burnuz, Doru Bene, Mihai Vătășelu
DESIGN: Dan Crăciun

BURDA ROMÂNIA S.R.L.
DIRECTOR GENERAL: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
DIRECTOR EDITORIAL: Susana Pletea
GROUP ADVERTISING DIRECTOR: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING-SALES MANAGER: Mihaela Barbatosu - mihaela.barbatosu@burda.ro
MARKETING MANAGER: Alina Gavrilă
PROMOTION MANAGER: Amalia Dulă
DISTRIBUȚIE: Burda România - distrib@burda.ro
ABONAMENTE: tel. 0372.106.000 / fax 021.311.35.87 - abonamente@burda.ro
Adresă: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, sector 3, București,
cod poștal 030964 – OP 77, CP 209

Tipărit la Infopress Group

FEMEIA.

este o publicație a BURDA ROMÂNIA S.R.L.

Copyright: BURDA ROMÂNIA S.R.L.

ISSN 1582-4012

Textele marcate cu P sau promo nu aparțin redacției
și sunt tratate ca publicitate plătită.

Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform Studiului Național de Audiență măsurate în perioada noiembrie 2015 – mai 2017

Publicație auditată BRAT în perioada aprilie 2015 – martie 2016

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES

- ITALY - Mariolina Siclari, T. +39 02. 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda-vsg.it
- GERMANY - Vanessa von Minckwitz, T +49 89 92 50 35 32, vanessa.vonminckwitz@burda.com
  Michael Neuwirth, T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com
- AUSTRIA - Christina Bresler, T. +43 1 230 60 30 50, Christina.Bresler@burda.com
- SWITZERLAND - Goran Vukota, T. +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com
- FRANCE/LUXEMBOURG - Marion Badolle-Feick, T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com
- UK/IRELAND - Jeannine Soeldner, T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com
- USA/CANADA/MEXICO - Salvatore Zammuto, T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com

ABONAMENT FEMEIA.

ABONAȚI-VĂ ACUM!

- pentru 6 luni: 40,80 lei (6 ediții),
- pentru 12 luni: 81,60 lei (12 ediții)

Revista preferată direct în cutia dumneavoastră poștală!

CUM VĂ ABONAȚI

Plătiți abonamentul online pe site-ul www.burda.ro, secțiunea Abonamente sau plătiți abonamentul direct în contul Burda România SRL:

RO20 BACX 0000 0003 7186 1000

deschis la Unicredit Bank,
sucursala Grigore Mora, RO 6646770,

specificând ***„Plată abonament revista FEMEIA“.*** Dacă ați plătit direct în contul nostru, trimiteți dovada plății, scanată sau fotografiată, pe adresa de e-mail: **abonamente@burda.ro**, împreună cu datele dumneavoastră de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația. Veți primi pe e-mail confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor dumneavoastră.

Detalii despre abonamente puteți primi la numărul de telefon **0372.106.000.**

Ți-au plăcut subiectele noastre?
Scrie-ne gândurile tale pe adresa
revistafemeia@burda.ro.
Părerea ta contează pentru noi!

Raiffeisen BANK

10 ani

14-15 octombrie 2017

Bucharest MARATHON

Bucharest Running Club premier events

Ediția a 10-a
14-15 Octombrie 2017

#RunInBucharest

BucharestMarathon

www.bucuresti-maraton.ro

ORGANIZATOR

Bucharest RUNNING CLUB

cu sprijinul

voluntar in sport

FINACTI COMMUNICATION

SPONSOR OFICIAL

20 ANI Raiffeisen BANK

SPONSOR GOLD

Volkswagen

SPONSOR TEHNIC

adidas

SPONSOR ȘTAFETĂ

Scholl

SPONSOR CURSA 10k și PARTENER COMUNICAȚII

vodafone

SPONSOR CURSA POPULARĂ

CIUC RADLER

SPONSOR CURSA COPIILOR

UNIQA

SPONSOR REFRESHMENT POINTS

MEGA IMAGE

APA OFICIALĂ

IZVORUL MINUNILOR

SPONSORI

Athénée Palace Hilton · GRS · Isostar · city grill · World Class

PARTENERI

PMB Primăria Capitalei

PARTENERI INSTITUȚIONALI

PARTENERI MEDIA

TV CITY · Europa FM · Itsy Bitsy · TVR · CN · NationalTV · Femeia de azi · FEMEIA · Sănătatea de azi · National Geographic România · Men's Health · CASA · News FM · mediaTRUST · Izvorul pocket

COMUNITATEA

R.E.S.P.I.R.*

RESPIRĂ EXPIRĂ ŞI PE-URMĂ INSPIRĂ RESPIRĂ

FENOMENE NAZALE NORMALE PENTRU ACEASTĂ PERIOADĂ

- curățare delicată a nasului
- hidratare zilnică a mucoasei nazale
- conține aloe vera

Nasul trece și el, prin diverse stări, cam ca vremea. E bine să îi dai atenție chiar și când nu e plin de precipitații, sau nu trece printr-o răceală furtunoasă, sau nu s-a uscat de la căldura excesivă. Dă-i atenție zilnic, iar prognoza va fi îmbucurătoare. Nasul tău va trece prin stări rele mult mai rar decât alte nasuri neglijate.

*R.E.S.P.I.R. este o comunitate fictivă creată de Berlin-Chemie Menarini.

QUIXX® Soft. Respiră cu tot nasul.

RO_QUIs-05-2017_V1_PA 01.2017

Floreasca Business Park, Calea Floreasca 169A, Corp A, Et. 5, Sector 1, București
Tel.: 021 232 34 32/Fax: 021 233 08 26; E-mail: romania@berlin-chemie.com

Acesta este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

BERLIN-CHEMIE MENARINI